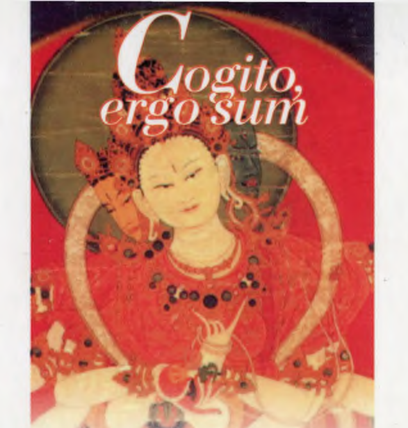


Религиозные теории личности

Йога. Дзэн. Суфизм. Теософские направления



Роберт Фрейджер
Джон Фейдимен

Университетская библиотека

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф86

Robert Frager, James Fadiman

PERSONALITY AND PERSONAL GROWTH, 5th Edition
Published in 2002 by Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall

Фрейджер, Р.

Ф86 Религиозные теории личности. Йога. Дзэн. Суфизм. Теософские направления / Роберт Фрейджер, Джон Фейдимен. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. — 222, [2] с. — (Университетская библиотека).

ISBN 5-93878-300-3

В пособии изложены центральные вопросы теории и практики восточных и западных религиозных традиций и направлений в психологии. Вы ознакомитесь с научным и культурным наследием, понятийным аппаратом индийской йоги, дзэн-буддизма, суфизма и антропософии (Рудольф Штайнер, Макс Гендель) и найдете практические приложения религиозных идей в исследованиях личности, психотерапии и педагогике, в философии и медицине.

Пособие предназначено для студентов и слушателей гуманитарных и медицинских факультетов и вузов, для всех, кто интересуется вопросами становления и гармонического развития личности человека.

Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен

**РЕЛИГИОЗНЫЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ.
ЙОГА. ДЗЭН. СУФИЗМ. ТЕОСОФСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

Научный редактор: *Боричев А.*

Подписано в печать 02.11.2006. Формат 76х100 1/16. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,8. Тираж 3000 экз. Заказ № 4431.
«Прайм-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 41.
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.
Издание подготовлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ».

ISBN 5-93878-300-3 (том 8 из 9)
ISBN 0130409618 (англ.)

Оглавление

Вступление

Книги серии «Университетская библиотека» призваны снабдить студентов мировым межкультурным запасом знаний, которые имеют практическое значение для изучения человеческой природы. Большинство студентов надеются найти в курсе психологии набор структур, концепций, теорий и точек зрения, которые облегчат собственный рост и сделают их более способными к адаптации в быстро меняющемся, разноликом обществе. В каждой главе нашего издания мы обеспечиваем учащихся средствами, позволяющими добиться лучшего понимания как собственной личности, так и других людей.

Мы подходим ко всем теориям, представленным в этих книгах, настолько позитивно и благожелательно, насколько это возможно. Каждая глава была прочитана и оценена теоретиками и практиками описанной в ней системы, что дает нам уверенность считать нашу трактовку исчерпывающей и точной. Мы пытались избежать тенденции критиковать или умалять достижения какой-либо из теорий. Напротив, мы постарались высветить сильные стороны и эффективность каждого подхода. Мы стремились избежать как предвзятости, так и бездумной эклектики, однако проявили осознанное пристрастие в своем выборе. Мы остановились на концепциях тех теоретиков, чьи достоинства и полезные качества для нас очевидны, обойдя вниманием ряд концепций, которые казались нам менее полезными и менее отвечающими общей цели наших книг.

Каждая теория, изложенная в этих книгах, предлагает что-то, имеющее уникальную ценность и релевантность, выделяя и проясняя различные аспекты человеческой природы. Нам кажется, что каждая из них в целом «корректна» в сфере своей компетенции. Тем не менее мы указали на ряд серьезных разногласий, имеющих место среди психологов, исследующих личность.

В каждой главе обсуждается точка зрения, которая расширяет наши общие знания о человеческом поведении. Мы убеждены, что в дополнение к нашему врожденному биологическому паттерну роста и развития людей отличает тенденция к психологическому росту и развитию. Эта тенденция была описана многими психологами как стремление человека к самовыражению: желание понять себя и потребность реализовать свои способности в полной мере. Мы надеемся, что наши книги помогут вам в этом!

ГЛАВА 1

Йога и индийская традиция

Йога делится на два направления: во-первых, она охватывает практически всю практику религии и аскезы в Индии, к ней относятся медитация, физические упражнения и священные песнопения. Во-вторых, йога — это особая школа индийской философии; ее основоположником и систематизатором считается Патанджали. Впервые йога упоминается в древнеиндийских Ведах, самом древнем из известных литературных источников. Корни йогической практики, без сомнения, уходят в глубь индийской предыстории.

На санскрите слово **йога** обозначает «соединять» или «объединять». Цель йогической практики — в самореализации, возможной, когда сознание объединяется со своим источником — «я». Один из классиков-экспертов йоги писал: «Йога — это *самадхи* (samadhi) — экстаз, или просветление» (Feuerstein, 1989). Другое значение слова «йога» — метод. Йога ставит цель объединить сознание с самим собой и включает различные техники, способствующие достижению этой цели. В этом смысле йога является технологией самореализации или экстаза.

В целом йога включает все систематические учения, направленные на самореализацию через успокоение психики и сосредоточенности сознания на самом «я» — бессмертной неизменной сущности всех людей.

История

Корнями йога уходит к праиндийской культуре. Это очень важная часть богатого и сложного индийского куль-

турного наследия, охватывающего сотни различных традиций и священных текстов. Все они опираются на Веды.

ВЕДИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Первоначально Веды передавались устно — от учителя к ученику — в течение многих веков. Самые ранние Веды датируются 2500 годом до н. э. Веды делятся на четыре части. Самая древняя — ведические гимны *саяхиты*, в которых излагаются основы сложных философских концепций индуизма. Второй раздел — *брахмана* — описывает ритуалы и жертвоприношения; считалось, что для благополучной и счастливой жизни необходимо исполнять продолжительные и сложные ритуалы. Третий раздел — о созерцании и внутренней правде — содержит лесные трактаты *араньяки*, написанные для аскетов, живущих в лесах. Последняя часть — *упанишады*, или *веданта*, дословно: «конец вед», в котором рассказывается о цели самопознания. Веды формируют базис для всей последующей индийской мысли и философии.

Веди меня от небытия к бытию. Веди меня от тьмы к свету. Веди меня от смерти к бессмертию (Брихадараньяка Упанишада. I: III, 28).

В ведический период йога близко соприкасалась с шаманизмом (Eliade, 1969). Ранние йоги придавали большое значение мастерству экстатического транса, так как считалось, что с помощью суровой аскезы йоги приобретают сверхъестественные силы. Они верили в то, что человек, обладающий высочайшей самодисциплиной и способный умерщвлять свою плоть, может заставить богов исполнять свои просьбы. Применение аскезы и самоконтроля остается главной частью йоги и сегодня.

БХАГАВАДГИТА

Бхагавадгита — это первое и самое популярное произведение о йоге. «Бхагавадгита» является самостоятельной частью великого индийского эпоса II века до н. э. «Махабхарата» — замечательного собрания мифологии, религии, этики и обычаев. «Махабхарата» содержит 100 тысяч строф, это почти в восемь раз превышает «Илиаду» и «Одиссею» вместе взятые. Йога и связанные с ней философские учения составляют ключевые идеи эпоса (Mascaro, 1962).

В основе сюжета «Махабхараты» — история пяти братьев Пандавов, их воспитание, образование и многочисленные приключения. «Бхагавадгиту» можно рассматривать как одну большую метафору духовного поиска. По мнению некоторых интерпретаторов, персонажи «Бхагавадгиты» воплощают различные психологические и физические качества. Пять братьев — это пять человеческих чувств, а битва — это поединок тела и сознания.

Кто надлежащие дела совершает, о плодах не заботясь, тот саньясин, тот йогин... (VI:1).

«Бхагавадгита» представляет собой диалог между Арджуной (эго) и Кришной («я»). Арджуна — воин, а его возница Кришна — инкарнация Бога и великого духовного учителя. Кришна говорит об обязанностях, а йога — о действии. Кришна учит Арджуну служению, медитации и другим йогическим техникам, чтобы тот стал примером для всех остальных. Как возничий, Кришна символизирует гуру, или духовного учителя, который может помочь ученикам понять свои проблемы и конфликты, возникающие в процессе духовного развития. Гуру, однако, как и возничий, не может вести за учеников битву.

Вот несколько описаний йоги из «Бхагавадгиты»:

Для стремящегося к йоге муни действие называется средством;
А для достигшего йоги уравновешенность называется средством (VI:3).
Когда он ни к предметам чувств,
ни к делам не привязан,
Отрешен ото всех желаний, тогда он именуется достигшим йоги (VI:4).

Когда укрощенное сознание в Атмане утвердится,
Тогда отрешенный ото всех желаний именуется воссоединенным (VI:18).
(Здесь и далее перевод цитат из «Бхагавадгиты» дан по изд.: Бхагавадгита / Перевод с санскрита Б. Л. Смирнова. СПб., 1994.)

«Бхагавадгита» включает классическое учение о карма-йоге, йоге действия. Кришна защищает поступки, не связанные и не зависящие от бездействия или отказа. Сознание — первоисточник любого действия. Достичь идеала — значит развить в себе чистое сознание, лишенное какой бы то ни было привязанности. Тогда ваша жизнь превратится в непрерывную йогу.

Необходимое дело свершай: лучше бездействия дело;
Бездействуя, даже отправлений тела тебе не удастся исполнить (III:8).
Как поступают невежды, привязанные к делу,
Так непривязанный, знающий пусть совершает дела для целокупности мира (III:25).

КЛАССИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Классическая эра длилась с 200 до 800 год. Это было время развития шести классических школ индийской философии: миманса (философия ритуализма), ньяя (школа логики), вайшешика (натуралистическая философия), веданта (недуалистическая метафизика), санкхья (дуалистическая философия) и йога. Веданта, санкхья и йога являются на сегодня самыми влиятельными школами. Йога тесно связана с другими двумя школами. Веданта излагает философию холизма, описывающую реальность как единое и неделимое целое. Философы веданты практиковали различные виды йоги для своего духовного развития.

Санкхья имеет дело с пониманием и описанием различных уровней существования. Цель ее не столько объяснить мир, сколько помочь преодолеть его влияние с помощью ограничения. Метафизика санкхьи и йоги тесно связана и фактически берет начало из одной



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- **Аскеза**

Общие принципы

Самое простое и в то же время наиболее трудное в аскетической практике — не удовлетворять свои желания: например, если вы голодны — голодайте. Если любите поспать — ограничьте время сна. Отказ от мелких удовольствий и удобств — важная часть самодисциплины. Если вы обычно встаете в 8 часов утра, попытайтесь подниматься в 6 или 7. Если любите спать на мягкой удобной кровати — спите на тонком матрасе на полу. К этой практике следует подходить с некоторой осторожностью. Побочный эффект аскетизма — усиление гордости и самовлюбленности. Гордость своими достижениями, гордость от переносимых страданий, мазохистское удовольствие от аскезы ради нее самой — все это показатели участия вашего эго в процессе аскезы. Следует остерегаться чрезмерных ограничений. Это также есть проявление эго, оно может нанести вам физический или психический ущерб.

Голодание

Короткие голодовки — отличный способ поупражняться в аскетизме. Можете попробовать специально пропустить обед, ужин или и то и другое. Однодневное голодание будет нетрудно для любого здорового человека. Пейте большое количество воды. Если ощущаете голод, выпейте апельсинового сока. Очень хорошо голодать один день в неделю. Во время голодания вы сталкиваетесь с необходимостью преодолеть искушение и настроить свою волю против желания поесть.

Молчание

Молчание также входит в традиционную практику йоги. Попробуйте в течение нескольких часов молчать в одиночестве или в кругу друзей, которые понимают ваши намерения. Проведите день в молчании. Носите с собой бумагу и карандаш, чтобы, если понадобится, сообщать что-то письменно. Понаблюдайте за собой и окружающими, за своей реакцией на чужие разговоры. Попытайтесь преодолеть свою потребность активно общаться. Попытайтесь просто «быть» молча.

доклассической традиции. В качестве одной из шести философских школ йога представлена в произведениях Патанджали — ученого II века до н. э., автора произведения «Йога-сутра». Главное отличие санкхьи и йоги — в их методологии. Санкхья подчеркивает подавление своего «я» и отказ от желаний. Йога выделяет необходимость переживания экстатических состояний сознания (samadhi), которое дает глубокое понимание себя самого и окружающего мира. Данная глава посвящена в основном точке зрения Патанджали.

Основные понятия

Этот раздел посвящен обсуждению базовых йогических и психологических концепций — духу и природе, трем принципам создания — сознанию, карме и подсознательным тенденциям. Специфические черты йоги и ее пути описаны в разделах «Гуру», «Инициация» и «Школы йоги».

ДУХ

В классической йоге существует жесткий дуализм между духом и природой. Любое человеческое существо состоит из этих двух сил. Тело и душа происходят от природы, а трансцендентное «я» — от духа. Дух *пуруша* (Purusha) — это чистое сознание. Дух безграничен и неопределен. Он включает в себя сознание, объемлющее Вселенную и простирающееся за ее пределы. «Я» представляет собой проявление духа в отдельном человеке. Дух неизменен, не подвержен влиянию физической или духовной деятельности; однако наша душа искажает представление «я» о себе самом.

Противоположный полюс духа — это природа, *пракрити* (Pracriti). На санскрите пракрити означает: «то, что порождает» — слово, родственное procreate — «порождать» (англ.). Природа дает основание, из которого рождаются все материальные формы. Она — также источник всего

нематериального, включая мысли и эмоции. Природа, как дух, — вечная и неизменная.

> Выше которого ничего нет, меньше или больше которого ничего нет, Единый, он стоит словно древо, утвержденное в небе; этим пурушей наполнен весь этот [мир] (Шветашватара Упанишада, III:9).

Трансцендентное «я» в каждом человеке и есть дух. «Я», как волна, это просто форма, которую на время принимает океан. «Я» — это чистое сознание. Цель йоги — реализация «я», выявление настоящего «я», скрытого в его идентификации с природой — с телом, эмоциями и душой.

Как говорится в великой индийской поэме: «Все есть „я“, и оно действительно бесконечно. Однако каждый человек ошибочно принимает свое тело за него» (Ramana Maharshi in: Osbourne, 1962, p. 23).

> Когда для распознающего Атман стал всеми существами, то какое ослепление, какая печаль могут быть у зрящего единство? (Иша Упанишада, 7).

Идеал йоги — получение удовольствия из его источника — самого «я». Большинство людей ищут удовольствия в мире, не подозревая о том, что источник величайшей радости в них самих, в их «я». Одна индийская притча рассказывает о мускусном олене (кабарге), чьи железы начинают вырабатывать мускус только в период спаривания. Оленя возбуждает дурманящий запах, и он бежит через лес, пытаясь найти источник этого запаха. Обезумевшее животное может легко заблудиться, запутаться в перелеске или даже упасть с утеса. В безумии, стремясь за мускусом, олень так и не узнает, что этот запах исходит от него самого.

ТРИ ПРИНЦИПА СОТВОРЕНИЯ

Природа имеет три главных составляющих, или принципа, три гуны: *тамас* (tamas) — инерция, *раджас* (rajas) — деятельность и *саттва* (sattva) — ясность, или

свет. Эти три силы действуют вместе и являются источником всякой деятельности. Все различные проявления природы (материя, мысль и пр.) составляют всего лишь комбинацию этих трех гун.

Например, если взять создание статуи, то тамас — это нетронутый неподвижный камень. Раджас — процесс вырезания, а саттва — это образ в воображении скульптора. Все три гуны очень важны. Чистая тамас — неподвижная, мертвая материя. Раджас сама по себе — энергия, лишенная направления и цели. Чистая саттва — план, который остался нереализованным.

Каждый человек стремится сбалансировать эти три качества, хотя у большинства людей доминирует какая-то одна гуна. Чисто духовной силой считается саттва. Все вокруг можно классифицировать в терминах гун. Плотная тяжелая пища относится к гуне тамас, потому что ее трудно переварить, она приводит к лени и сонливости. Острая горячая пища относится к раджас, так как она порождает деятельность, сильные эмоции и тревогу. Свежие фрукты и овощи — часть саттвы, так как они успокаивают. Определенные места или ландшафты, например горы или побережье океана, относятся к саттве и удобны для духовной практики.

> Сознание похоже на чудесную резинку: ее можно растягивать до бесконечности, и она не порвется (Yogananda, 1968a).

СОЗНАНИЕ

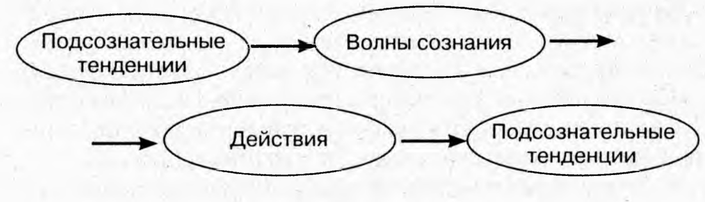
В терминологии йоги душа, или сознание (chitta), участвует во всех мыслительных процессах. Патанджали определяет йогу как «контроль над деятельностью сознания». Этот контроль останавливает непрерывную «болтовню» умственной деятельности и дает состояние покоя и внутреннего мира. Йога — это полная сосредоточенность на любом рассматриваемом объекте. Конечная цель — сосредоточить внимание на своем «я». Когда идет ментальный процесс, то по сознанию проходят волны, «я» скрыто так же, как скрывается яркий свет, едва мерцающий сквозь мутную воду.

Все йогические практики направлены к одной цели — успокоить волны сознания и душу. Некоторые школы йоги уделяют особое внимание контролю над телом, а другие — дыхательным упражнениям; часть школ больше обращает внимание на медитацию. В каком-то смысле все техники йоги и практические упражнения совершаются, чтобы придать душе спокойствие. Когда душа и тело находятся под жестким контролем и пребывают в спокойном состоянии, у человека появляется возможность осознать свое «я».

> Прежде чем вы совершите поступок, вы свободны, но потом, после вашего действия, его последствия будут сопровождать вашу жизнь, хотите вы того или нет. Это закон кармы. Вы действуете по своей воле, однако после совершения действия вы пожнете его плоды (Yogananda, 1968b).

КАРМА

Карма обозначает деятельность и результаты этой деятельности. Идея кармы основана на принципе, что любая деятельность влечет за собой определенные последствия и на жизнь человека влияют его прежние поступки. Это влияние определяют подсознательные тенденции, последовательность проявления которых изображена на рисунке.



Карма и ее последствия

Для того чтобы не образовывались и не усиливались новые подсознательные тенденции, йоги воздерживаются

от поступков и взаимодействия с внешним миром. Другими словами, тенденции гнева усиливаются из-за сердитых мыслей и чувств, и еще больше их усиливают гневная речь и поступки. Идеал йога не в том, чтобы подавить неприемлемые тенденции, а в том, чтобы поменять негативные действия и мысли на позитивные. Эффективный способ овладеть сильными эмоциями — взглянуть на них спокойно и понять их. Осознание их может трансформировать последующие мысли и чувства. Посредством самодисциплины, правильных действий и йогической практики человек может постепенно модифицировать свое сознание, изменив старые привычки и мыслительные паттерны. Йоги учат заменять старые привычки и мыслительные паттерны на позитивные и конструктивные действия. Результатом длительных позитивных изменений поступков будут позитивные изменения подсознательных тенденций и трансформация сознания.

> Вы не освободитесь, пока не сожжете семена ваших прошлых поступков в огне мудрости и медитации (Yogananda, 1968a, p. 110).

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Контроль над действиями сознания возможен только, когда подавлены подсознательные тенденции. Такие тенденции (samscaras) формируют ментальную деятельность. Эти подсознательные паттерны образуются в результате действий и опыта прошлого как в этой жизни, так и в прошлых жизнях. Продолжительная деятельность мыслительных волн, или волн сознания, приводит к возникновению подсознательных тенденций. Например, гневные волны сознания постепенно создают гневные тенденции, которые предрасполагают человека к реакциям гнева.

Обучение йоге подразумевает полное изменение сознания. В противном случае подсознательные тенденции будут стремиться к проявлению, прорастая внезапно, как зерна, лежащие в земле. Посредством медитации, самоанализа и внутренней дисциплины можно «поджарить» эти зерна, разрушить их потенциал дальнейшей деятельности; таким образом в результате фундаментальных внутренних изменений мы можем освободиться от влияния прошлого.

В этой теории подсознательных тенденций йога предвосхитила за много веков современное понятие бессознательного. Более того, йога пошла гораздо дальше инсайтов и целей большинства современных психотерапевтических школ, предложив технику полной трансформации бессознательного.

ГУРУ

Слово *гуру* происходит от санскритского корня «поднимать». Многие учителя в Индии называются гуру; само слово подразумевает духовного учителя, того, кто может приподнять сознание ученика (в Индии учителя музыки, танца и других традиционных дисциплин не просто преподают мастерство; считается, что данные дисциплины влияют на жизнь и характер ученика). В йоге гуру по ряду причин имеет большое значение: сложной технике йоги нельзя обучиться по книгам. Кроме того, многие техники должны быть адаптированы учителем в соответствии с особым физическим и психическим складом ученика. Гуру — учитель, который помогает ученику, подталкивает его за пределы имеющихся у того внутренних барьеров. Как человек, уже прошедший обучение, гуру из собственного опыта знает пределы человеческих способностей. Гуру требует, чтобы ученики старались дойти до этих пределов. К тому же учеников вдохновляет живой пример их учителя, он помогает им понять их собственный потенциал.

> Религия есть совершенное знание и абсолютная мудрость; ее нельзя купить, нельзя усвоить из книг... Вы ее нигде не найдете, пока ваше сердце не будет готово воспринять ее и не придет ваш учитель (Vivekananda, 1978a, p. 35—36).

Прекрасный пример гуру есть в «Бхагавадгите». Во время великой битвы Кришна, гуру, возничий Арджу-

ны, не воюет, а ведет Арджуну от сражения к сражению, проверяя и придавая силы своему ученику. В одной из схваток враг Арджуны бросает в него волшебное копье, которое может преодолеть любые препятствия. Зная, что Арджуна с этим оружием не справится, Кришна делает так, что колеса их колесницы погружаются глубоко в землю, так что ужасный снаряд проносится над головой Арджуны. Так гуру ведет своего ученика от одного духовного испытания к другому, вмешиваясь, только когда проверка превышает способности ученика.

Гуру также способствует эмоциональному и психологическому развитию ученика. Учитель, как зеркало, показывает ошибки и недостатки ученика, однако всегда видит за этими недостатками чистоту и совершенство «я». Йога требует освобождения от эго и от предубеждений и непонимания, так как это искажает реакцию гуру на ученика.

«Гуру есть для многих сотен людей, а челас (учеников) может не быть вовсе», — гласит древняя пословица. Она означает, что многие люди могут давать хорошие советы, но не многие могут им следовать (Ramakrishna, 1965, p. 328).

В Индии наиболее важный атрибут гуру — духовное сознание. Учитель, осознавший свое «я», сообщает другим ощущение внутреннего спокойствия и блаженства. Йогананда описывает этот вид вдохновения, посетившего его в присутствии учителя: «Если я входил в его хижину встревоженный или с неясным настроем в душе, мое состояние незаметно менялось. Целебное спокойствие нисходило на меня при одном виде моего гуру. Каждый день с ним нес переживания радости, спокойствия и мудрости» (1972, р. 137—138).

Вивекананда отмечает, что гуру обучает, исходя из своего состояния:

> *Если человек хочет научить меня механике, или химии, или любой другой естественной науке, он может быть кем угодно, потому что естественные науки требуют только интеллектуальных навыков; а в духовных науках не бывает так, чтобы из нечистой души исходил духовный свет... Следовательно, в религиозных учителях мы должны видеть, кто они есть, а потом уже слушать, что они говорят. Учитель должен быть абсолютно чистым, а потом уже оцениваются его слова, только в этом случае он настоящий «передатчик» мудрости. Что иначе может он передать, если в нем самом нет духовной силы?.. Функция учителя действительно состоит в передаче чего-то, а не просто в стимуляции тех или иных интеллектуальных способностей. Нечто действительно реальное и ценное, похожее на влияние, исходит от учителя и передается ученику. Поэтому учитель должен быть чистым...*
>
> *Учитель должен преподавать без всякого эгоистичного мотива, не стремясь ни к деньгам, ни к славе, ни к репутации; он должен работать только из чистой любви ко всему человечеству. Единственный медиум, через который передается духовная сила, — это любовь... Бог есть любовь, и только тот, кто познал Бога как любовь, может преподать божественность от Бога — человеку (Vivekananda, 1978, p. 32—33).*

Один из более поздних текстов о йоге, *Куларнава-тантра*, классифицирует гуру и выделяет среди них шесть различных типов, в соответствии с их базовой функцией (Feuerstein, 1989) Учитель обычно обладает чертами нескольких из них: 1) *побуждающий* — мотивирует и вдохновляет перспективного ученика, ведет его или ее к инициации; 2) *показывающий* — предписывает ученику подходящую для него форму духовной практики и дисциплины; 3) *объясняющий* — интерпретирует и поясняет духовный процесс и его цель; 4) *открывающий* — поясняет детали процесса; 5) *наблюдающий* — следит за духовной дисциплиной ученика; 6) *просвещающий* — помогает развитию у ученика ментального и духовного понимания.

Величайшая опасность, которую таит в себе роль гуру, — раздувание эго учителя. Фойерштайн, досконально изучавший йогу, отмечает, что, хотя просвещенные йоги могут обходиться без идентичности «я», их личности все же остаются нетронутыми. Фойерштайн предположил, что целостность личности — это необходимое условие для любого гуру.

ИНИЦИАЦИЯ

Многие эксперты защищают точку зрения, что инициация — один из главных элементов практики йоги. Согласно Куларнава-тантра, самореализация невозможна без инициации. А без квалифицированного гуру невозможна настоящая инициация (Feuerstein, 1989).

Инициация — первая форма духовной передачи. Гуру передает ученику духовную энергию, вследствие этого ученик меняется физически, ментально и духовно. В процессе передачи между гуру и учеником образуется духовная связь: ученик причащается к духовным истокам гуру и становится частью нерушимой в течение столетий цепи.

ШКОЛЫ ЙОГИ

Школы йоги, возникшие в Индии, соответствуют отдельным типам личности. Например, *карма-йога* — йога действия — особенно подходит для тех, кто обладает сильной волей или кому нужно развить свою волю в качестве следующей стадии развития. Этот вид йоги выбирают обычно те, кто своим идеалом считает служение другим людям. *Джнана-йога* — йога познания — приносит пользу людям, обладающим страстной душой, она предоставляет существенную помощь тем, кому необходимо развить способность суждения и различения. *Бхакти-йога* — йога посвящения — идеальна для сильных эмоциональных людей. *Хатха-йога* предназначена для людей со строгой самодисциплиной, желающих развить физическое мастерство. *Кундалини-йога* включает медитативную технику. Она больше всего подходит людям, способным развить в себе осознание внутренних процессов. *Раджа-йога* хороша для имеющих потенциал глубокой концентрации и ментального контроля.

В моем собственном темпераменте преобладает чувство любви. Сначала я был озадачен, когда узнал, что мой гуру, переполненный джнана, но, по-видимому, с недостаточной бхакти, выражался с холодностью математических терминов. Но когда я привык к его характеру, я обнаружил, что мое любовное отношение к Богу нисколько не уменьшилось, а, наоборот, возросло. Мастер, который сам реализовался, может вести своих учеников в соответствии с их природными склонностями (Yogananda, 1972, p. 145).

Искушенный учитель может предписать своим ученикам особую форму практики йоги, основанной на способностях ученика, или такую практику, которая поможет развить черты, находящиеся в зачаточной форме. Менее изощренные учителя просто обучают той практике и упражнениям, которыми владеют сами, не принимая в расчет индивидуальные различия учеников.

Все, что мы делаем, физическое или духовное, есть карма и оставляет на нас свои следы (Vivekananda, 1978, р. 3—4).

Карма-йога — йога действия

Карма-йога учит нас действовать бескорыстно, не стремясь выиграть или потерять, прийти к успеху или потерпеть неудачу. Йог, практикующий карма-йогу, ищет служения другим людям и высоким идеалам. Чтобы научиться преодолевать собственный эгоизм, лень и гордость, необходима сильная дисциплина.

Свами Вивекананда пишет:

*Это основная идея **Гиты**: непрерывно работай, но не привязывайся к самой работе... Бог ни к чему не привязан, потому что он любит; эта настоящая любовь и нас делает независимыми... Чтобы достичь независимости, надо работать почти всю жизнь. Но как только мы достигаем этой цели, мы осуществляем свою любовь и освобождаемся (1978, p. 38, 45—46).*

Карма-йога имеет большое значение для всех культур: для монахов, живущих в уединенных гималайских пещерах, и для тех, у кого есть работа и семья. Пока мы живы, мы должны действовать. Мы все можем научиться действовать хорошо.

Человеку, практикующему карма-йогу, не обязательно верить в отдельные религиозные доктрины или в Бога и

духа. Карма-йога развивалась как учение, где бескорыстие достигалось больше за счет бескорыстного служения, а не посредством видимой религиозной дисциплины.

Кто Брахме все дела посвятил, действует, связи покинув, Тот не пятнается злом, как листья лотоса не смачивает влага (Бхагавадгита V:10).

Джнана-йога — йога познания

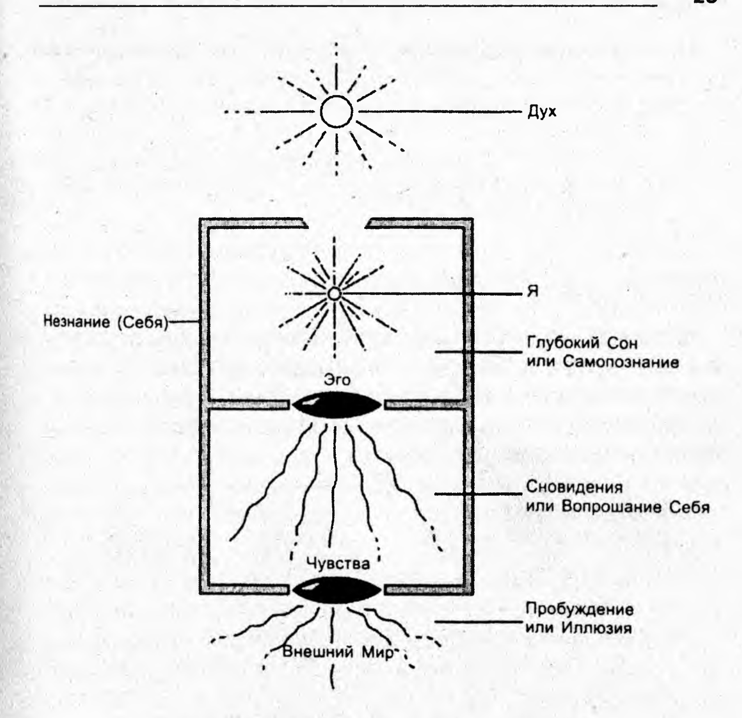
Джнана-йога — йога познания — это дисциплина строгого самоанализа, тропа для людей с ясным и рафинированным интеллектом. Главное в этом виде йоги — способность различать и судить. Джнана-йога стремится осознать силы галлюцинаций и уз и противостоять или избегать влияния страсти, чувственной привязанности или идентификации с собственным телом.

Такой йог — истинный философ, мудрец. Он хочет выйти за пределы видимого, за ускользающую реальность.

> *Ему будет недостаточно изучить даже тысячи книг. Не все науки придутся ему по нраву, в лучшем случае они предложат ему только их маленький мир... Сама его душа хочет выйти за пределы всего и попасть в самую сущность бытия, увидев реальность такой, какая она есть; осознав ее, становясь ею, становясь единым с универсальным сущим (Vivekananda, 1976, p. 395).*

Тщательное самонаблюдение, безжалостный самоанализ своих мыслей — это суровый и волнующий опыт. Он взрывает даже самое стойкое эго. Однако подлинный самоанализ математически точен и делает из человека пророка (Yogananda, 1972, p. 51).

Рамана Махарши (1879—1950), который считается одним из величайших мудрецов современности, был представителем школы джнана-йоги. Он обучал своих последователей технике *«расспрашивания себя самого» (или викара).* Целью этих вопросов было восстановление и идентификация со своим «я». Метод продолжительного вопрошания «Кто я такой?» заключается еще



Модель джнана-йоги. «Я» и сознание
Источник: Adapted from Osbourne, 1969, p. 23–24.

и в том, чтобы, стремясь к источнику сознания, уйти от потребностей тела и отвлечься от собственных мыслей и эмоций. Иллюстрацией такого подхода могут служить ответы самого Махарши:

— Как реализовать свое «я»?
— Чье «я»? Выясни.
— Мое, но я кто такой?
— Как раз это ты и должен выяснить.
— Я не знаю.
— Просто подумай и ответь, кто это говорит: «Я не знаю?»
— Кто «я» в твоем утверждении? Что неизвестно? Зачем я родился?

— Кто родился? На все твои вопросы ответ один и тот же.
— Сколько я ни пытаюсь, я, кажется, не улавливаю «я». Его не увидеть отчетливо.
— Кто это говорит, что «я» неразличимо? Разве в тебе есть два «я», так что одно не отличить от другого? (Osbourne, 1962, p. 121—122).

Рамана Махарши особенно подчеркивал важность самореализации — избавление от иллюзорного понимания, а не приобретение чего-то нового. «Стоит убрать мнимое понятие "я — тело" или "я не реализовано", как остается высшее сознание или одно "я". Люди в их нынешнем положении могут назвать это "реализацией". Однако истина в том, что реализация вечна и уже существует здесь и сейчас» (Osbourne, 1962, p. 23).

С помощью тщательного и продолжительного исследования природы сознания оно трансформируется в форму эго и во все, что с ним связано, то есть в подлинное «я» (Ramana Maharshi in: Osbourne, 1962).

Человек ищет себя, свое «я» посредством умозрительного различения всего, что не есть «я», всего ограничивающего, гибельного, иллюзорного, и отбрасывает все это.

Бхакти-йога — йога любви

Бхакти-йога является одним из способов изменения личности в любви и служении. Защитники этого вида йоги утверждают, что он больше других подходит для современности, когда мало у кого есть время и необходимая внутренняя дисциплина, чтобы пройти путь других традиционных видов йоги.

Если вы сходите с ума, не безумствуйте ради мирских вещей. Безумствуйте в любви к Богу (Ramakrishna, 1965, p. 187).

Последователи бхакти-йоги используют любовь, чтобы сосредоточиться и трансформировать личность. Большинству людей легче любить Бога в конкретном

человеческом обличии, чем любить абстрактный дух или сознание. Практика любовной йоги наиболее близка традиционной индийской религии. Она включает ритуальное почитание, песнопения и прославление Бога. Великие инкарнации Бога, например Рама и Кришна, в некоторых частях Индии являются общим объектом любви, а в других местах почитают богиню Кали или Божественную Мать.

Продолжительные духовные песнопения играют важную роль в индийской религиозной практике и относятся к базовой практике бхакти-йоги. Духовное песнопение — это «песня, рождающаяся в настоящей любви к Богу, ее долго поют вслух или мысленно, пока от Него не получат ответ: безграничную радость» (Yogananda, 1963, p. XIII). Поются зачастую очень простые тексты, их повторяют, сосредоточиваясь таким образом на одном аспекте божественного. Песнопения помогают эмоциональным каналам, они развивают концентрацию на чем-то одном и заряжают энергией душу и тело.

Он самый близкий из близких, самый дорогой из дорогих. Люби его, как нищий любит деньги, как страстный мужчина любит свою возлюбленную, как тонущий человек любит дышать. Когда вы сильно возжаждете Бога, он придет к вам (Yogananda, 1968a, p. 1).

Хатха-йога — телесная йога

Цель **хатха-йоги** — очистить и усилить тело, подготовиться к продвинутой медитации и перейти на более высокий уровень сознания. Просветление происходит с участием как тела, так и сознания. С помощью хатха-йоги ученик стремится найти проявление бесконечного «я» в конечном теле-душе.

Тело в этой системе йоги считается движущей силой жизненных энергий, или пран. Последователи хатха-йоги укрепляют эту энергию и контролируют ее, увеличивая физическую, ментальную и духовную деятельность. Определенные позы предназначены для

того, чтобы поддерживать тело в гибком состоянии, упражнять позвоночник, стимулировать различные нервы и органы и развивать способности дыхания. Как считается в физиологии йоги, все функции требуют жизненной энергии. Чем больше энергии у человека, тем он здоровее и эффективнее.

Хатха-йога — система здоровья и гигиены, включающая уход за телом и сознанием. Она направлена на полное развитие и самореализацию человека. Она учитывает не только рост, силу и прочность различных мышц; она также принимает во внимание воздействие базовых факторов конституционального здоровья, а именно состояние внутренних органов и желез (Majumdar, 1964, p. 99).

Практика йоги *асан*, или поз, составляет только часть хатха-йоги. Фактически та хатха-йога, которой учат в Соединенных Штатах, представляет собой скорее гимнастику для улучшения здоровья, а не целостную йогическую систему. Кроме поз классическая хатха-йога подразумевает целибат, вегетарианскую диету, упражнения для дыхания и концентрации, технику промывания и очищения носовых каналов и пищеварительных путей — от горла до кишечника. Эта практика формирует интегральную психологическую и духовную технологию, цель которой — продвинуть человека к самореализации. Когда йог, он или она, овладевает позами и может подолгу сидеть в этих позах, не испытывая при этом физического дискомфорта, он овладевает одновременно и техникой медитации.

Первый принцип йогической практики заключается в том, чтобы приучить тело к данной позе и затем постепенно увеличивать время пребывания в ней. В разных позах давление снимается с одних частей тела и усиливается в других, к определенным частям тела кровь приливает сильнее, а органы растягиваются или сжимаются. Комбинация поз может обеспечить сбалансированную стимуляцию всего тела. Многие индусы ежедневно принимают 15—20 поз. Одна и та же поза может иметь несколько вариантов исполнения, каждый из которых

предназначен для упражнения разных групп мускулов или воздействия на определенные органы. Лучше всего обучаться хатха-йоге с опытным преподавателем, который может поправить ошибки и проинструктировать ученика в зависимости от его конституции и других физических показателей.

Любая из классических асан воздействует на несколько аспектов сразу. Во-первых, достигается физическая польза: тело человека приобретает гибкость, силу, равновесие; стимулируется работа эндокринных и других внутренних органов. Во-вторых, каждая поза приносит определенную психологическую и духовную пользу. Свами Радха в книге «Хатха-йога: скрытый язык» (Hatha Yoga: The Hidden Language, 1987) объясняет значение большинства классических поз.

Одна из главных задач хатха-йоги — очистить и усилить тело, аккумулятор жизненной энергии. В Упанишадах, древнейших индийских источниках, говорится о пяти основных формах жизненной энергии — это дыхание, пищеварение, выделение, циркуляция и кристаллизация. Жизненные энергии текут по запутанным телесным каналам — *нади*.

Многие упражнения хатха-йоги предназначены для открытия и очищения *нади*, засоряющихся из-за неправильной диеты и нездорового образа жизни. Хатха-йога содержит учение о диете и голодании, учение о технике дыхания, способствующей притоку энергии в тело. Слово *прана* на санскрите обозначает и «дыхание» и «жизненная энергия». В индийской, равно как и во многих других культурах, эти два понятия тесно связаны между собой.

В хатха-йоге существуют и другие методы очищения тела, например, техника промывания и очистки носовых пазух, очищение пищеварительной системы, упражнения для мышц живота и внутренних органов. Последователи хатха-йоги считают, что психологическое и духовное развитие и развитие сознания возможно только, когда тело трансформировалось и стало готово к более высокому уровню сознания.



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Поза трупа

Это поза глубокой релаксации. Она используется, когда йог закончил выполнять серию поз и когда он или она желает расслабиться. Лучше всего ее выполнять на толстом ковре или мате.

Лягте на спину, руки положите на пол, ладонями кверху. Закройте глаза и прикажите каждой части вашего тела расслабиться, начните с ног. Почувствуйте, как ваше тело вдавливается в пол и как вы расслабляетесь. Вообразите, что вы совершенно бестелесны, тело лежит вяло. Оно отделено от вашей души. Понаблюдайте за своим телом, как будто вы находитесь снаружи. Проследите за своим дыханием, как вы вдыхаете и выдыхаете; не контролируйте его. Через некоторое время постепенно удлиняйте ритм вашего дыхания, делайте дыхание более ритмичным. Поупражняйтесь 10—20 минут.

• Упражнения для медитации

Сердцебиение

Сядьте, выпрямите спину, расслабьте тело. Закройте глаза и мысленно погрузитесь в ваше сердце, внутрь него. Представьте, как кипит и бурлит в нем животворная кровь, следите за сердцем до тех пор, пока не почувствуете его ритмическое биение. С каждым ударом сердца ощутите пульсацию в вас бесконечной жизни. Представьте, что такая же всеобъемлющая жизнь бьется и пульсирует во всех других человеческих существах и миллионах других существ. Откройте свое сердце, тело, душу и чувства и полнее почувствуйте эту общую жизнь.

Усиление любви

Сядьте прямо, закройте глаза. Расширьте область вашей любви, ограниченную вашей любовью к телу и идентификацией с ним. Той любовью, которую вы отдаете телу, полюбите тех, кто любит вас. Усилив свою любовь любовью тех, кто любит вас, любите тех, кто близок вам. С любовью к себе и вашей собственной любовью любите незнакомцев. Полюбите тех, кто не любит вас, и тех, кто любит. Искупайте все существа в вашей самоотверженной любви. Погрузите вашу семью, друзей, всех людей, все существа в море вашей любви.

Спокойствие

Сядьте прямо, закройте глаза. Посмотрите внутрь между бровями — там безбрежное озеро спокойствия. Наблюдайте, как волны спокойствия расширяются, распространяются от бровей ко лбу, от лба к сердцу и оттуда к каждой клетке вашего тела. За время вашего наблюдения озеро спокойствия углубляется и обтекает ваше тело, затопляя обширную территорию вашего сознания. Поток спокойствия перетекает через границы вашего сознания и движется в бесконечность.

(Adapted from Yogananda, 1967).

Занятия хатха-йогой развивают ментальные и психические способности. Эти способности, однако, раздувают эго, если человеку не хватает соответствующей ментальной и психической дисциплины. Один из экспертов заметил, что многие известные ему последователи хатха-йоги «обладали силой, здоровым телом и невероятным тщеславием... даже в большей степени мирским тщеславием, чем средний мирской человек» (Purohit, 1938, p. 30).

Авторы встречали подобный тип йога в Индии. Этот йог был предметом психологического исследования, он демонстрировал контроль волн мозга, мог изменять свои сердечные ритмы и другие физиологические функции. На представительной конференции по йоге этот адепт предложил остальным участникам «научно» продемонстрировать свое мастерство и определить, кто из них «величайший йог».

Мантра-йога — йога звука

Мантра — это священная фраза или слог, наделенный духовной и психической силой. В **мантра-йоге** эти священные звуки используются для достижения медитативного состояния и трансформации сознания. С точки зрения индийской метафизики Вселенная постоянно вибрирует. Правильное повторение мантры настраивает человека в такт этой космической вибрации.

Не столько преходящее вдохновение или блестящие идеи, сколько именнно повседневные ментальные привычки контролируют вашу жизнь (Yogananda, 1968b).

Самой главной мантрой в ведических песнопениях было пение слога «ом», который передает базовый уровень вибрации вселенной. «Ом» до сих пор — самая распространенная и широко признанная в Индии мантра.

Традиционно ученик получает мантру во время инициации. Некоторые авторитетные авторы заявляют, что только мантры, полученные таким путем, действительно эффективны. Для йогов, не прошедших инициацию, «ом» и другие священные звуки не будут настоящими мантрами; поэтому их повторение ничего не даст (Feuerstein, 1989).

Лайа-йога — медитативная йога

Цель **лайа-йоги** — полностью погрузиться в состояние медитации. Как писал Фойерштайн: «Лайа-йогу можно считать более высокой медитативной фазой хатха-йоги» (1989, р. 62). В результате интенсивного созерцания сознание постепенно растворяется в трансцендентной самореализации.

Кундалини-йога — йога энергии

Термин *кундалини* обозначает на санскрите «та, которая свернута». В физиологии йоги тонкая энергия, называемая кундалини, свернута в основании позвоночника. Вся

энергия души и тела есть проявление энергии кундалини, которой искусный йог может управлять.

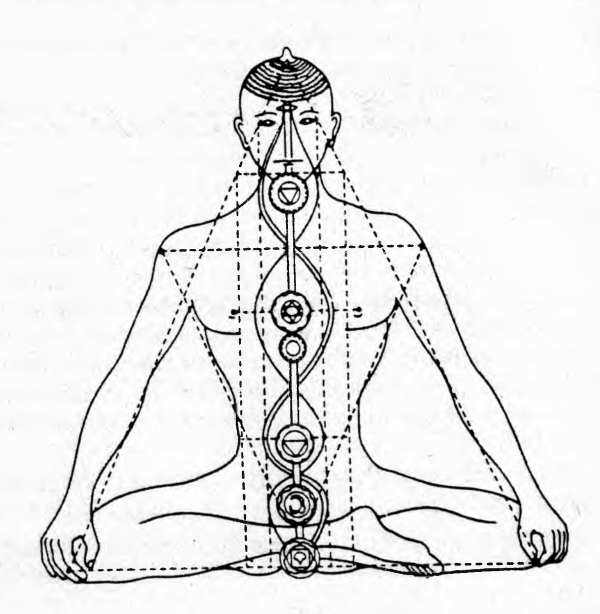
Эта энергия обычно скрыта. Она начинает свободно истекать в процессе занятий **кундалини-йогой**, включающей медитацию, визуальные представления, дыхательные упражнения и очищающую технику хатха-йоги. Придя в действие, энергия кундалини поднимается и проходит через все уровни сознания. Она приводит к основным физическим, психологическим и духовным изменениям в человеке. Психиатр Ли Санелла разработал нейрофизиологическую модель (1987), поясняющую процесс кундалини как трансформацию электромагнитных полей в теле. Юнг детально рассмотрел взаимосвязь кундалини-йоги, чакр и своего собственного подхода к психологии (Shamdasani, 1996).

В классическом рассказе о пробуждении кундалини Гопи Кришна пишет:

> *Вдруг я очутился словно в ревущем водопаде, я почувствовал, как поток света влился по позвоночнику в мой мозг.*
>
> *Совершенно неподготовленный к такому успеху, я был удивлен, однако мгновенно овладел собой. Я продолжал сидеть в той же самой позе, мысленно сосредоточившись. Просветление становилось ярче и ярче, рев водопада громче. Меня закачало, а затем я почувствовал, как я выскальзываю из своего тела, превратившись целиком в световой нимб (1971, р. 12—13).*

Пробуждение энергии кундалини происходит спонтанно у большого числа людей. У некоторых людей это пробуждение случается во время медитации или занятий йогой, у других иначе (Greenwell, 1990; Kieffer, 1996; Ramaswami, 1989).

Три энергетических канала. Вдоль позвоночника проходят три энергетических канала. Они пересекают семь центров сознания — чакры. По центральному каналу — *шушумне*— поднимается вверх кундалини. Слева расположен канал *ида*, а справа — *пингала*. Они изображаются как луна и солнце. Эти два канала по спирали окружают шушумну.



Центры сознания в теле
Источник: Danilou, 1955, p. II.

У большинства людей их жизненная энергия, или **прана**, протекает прямо в каналы *ида* и *пингала*, поскольку их внимание рассредоточено. С помощью медитации и других техник йог сосредоточивает все больше энергии в *шушумне*. Это стимулирует спящую энергию кундалини, которая стремительно поднимается вверх по *шушумне* и приводит человека в состояние *самадхи*, или просветления. Стимуляцию энергии кундалини посредством праны можно сравнить с вызывающей ядерную реакцию усиленной бомбардировкой атомного ядра частицами (Feierstein, 1989).

Когда кундалини достигает верхних чакр, происходит просветление. Каждая чакра ассоциируется с различными психическими и духовными атрибутами: некоторые — с различными чувствами и элементами, некоторые — с какими-то качествами, как, например, форма или цвет.

Семь чакр

1. Чакра *муладхара* (поддерживающий корень) расположена в основании позвоночного столба. Она ассоциируется с землей, неподвижностью, рождением звука, нижними членами, мантрой *«лам»*, слоном (символом силы) и осязанием. Эта чакра изображается в виде лотоса с четырьмя лепестками насыщенного красного цвета.
2. *Свадистхана* (собственное основание) расположена на несколько дюймов выше первой чакры. Она ассоциируется с водой, белым цветом, руками, мантрой *«вам»*, животным, похожим на крокодила (символ плодородия), и ощущением вкуса. Свадистхана изображается в виде малинового лотоса с шестью лепестками.
3. *Манипура* (город сокровищ) расположена в основании пупка, связана с элементами огня, солнца, с анусом, мантрой *«рам»* (огненная энергия) и зрением. Она изображается как ярко-желтый лотос с десятью лепестками.
4. *Анахата* (неслышная) находится на уровне сердца. Название этой чакры происходит от ассоциации с трансцендентным звуком, который «неслышим». Она ассоциируется с красным цветом, воздухом, пенисом, мантрой *«йам»*, черной антилопой (символом скорости) и чувством прикосновения. Анахата рисуется как голубой лотос с двенадцатью лепестками.
5. *Вишуддха* (чистая) расположена в области горла. Она ассоциируется с эфиром, белым цветом, ртом и кожей, мантрой *«хам»*, белоснежным слоном (чистой силой) и чувством слуха.
6. *Айна* (приказание) расположена в мозге, между глаз. Это средоточие когнитивных способностей, мантра *«ом»*, тонкие ощущения, чувство индивидуальности. Она изображается в виде треугольника острием вниз и бледно серого лотоса с двумя лепестками.
7. *Сахасрара* (с тысячью лепестками) располагается на верху головы. В действительности она не является

частью систем чакр. Это центр трансценденции тела, в котором сознание связывается с человеческом формой. Сахасрара изображается как лотос с тысячью лепестками.

Седьмой центр включает мозг. Когда мозг стимулируется и заряжается энергией кундалини, сознание изменяется, наступает состояние просветления, или самадхи, «расцветает лотос с тысячью лепестками».

Раджа-йога — йога сознания и тела

Раджа-йога, или *королевская* йога, ставит своей целью приобретение ментального контроля, который считается наиболее эффективной и полезной йогической дисциплиной. Патанджали называет раджа-йогу «психологической йогой». Некоторые полагают, что этот вид йоги объединяет в себе учения всех школ йоги.

Патанджали выделяет следующие ступени йоги: 1) воздержание; 2) соблюдение; 3) позы; 4) контроль жизненной энергии; 5) интериоризация; 6) концентрация; 7) медитация; 8) просветление. Это последовательный ряд усовершенствований. Переход на следующую ступень обусловлен предыдущей. Все восемь ступеней — части единой дисциплины, поэтому усовершенствование какой-то одной ступени влияет и на остальные.

Учитель наделяет ученика божественным ощущением космического сознания в тот момент, когда ученик посредством медитации усиливает свое сознание до такой степени, что ему больше не мешает широкий кругозор. Недостаточно одной интеллектуальной устремленности или открытости. Только адекватное расширение сознания с помощью йогической практики и служения *бхакти* может подготовить человека к освобождающему потрясению и ощущению его присутствия везде в одно и то же время (Yogananda, 1972, p. 169—170).

Воздержание и **соблюдение** являются моральным кодексом, лежащим в основании практики йоги. Воздержание подразумевает непротивление, правдивость, честность, целомудрие, доброту (отсутствие жадности).

Соблюдение — это чистота, аскетизм, удовлетворенность, изучение и преданность. Воздержание и соблюдение — это фактически эквивалент десяти библейских заповедей, принципы правильных действий, имеющиеся во всех религиях. Эти принципы не просто произвольная система морали. Им необходимо следовать, чтобы сделать практику йоги более эффективной. Если у йога нет спокойной и размеренной жизни, концентрация и спокойствие, приобретенные в упражнениях, исчезают, как вода, если ее нести в дырявом ведре.

Невозможно достичь прогресса в йоге, не преуспев в воздержании и соблюдении. Однако сначала овладевают не только ими. Непротивление и правдивость, например, тоже имеют большое значение.

Йога-сутры учат, что в присутствии того, кто овладел непротивлением, насилия не происходит. Очевидно, что мастерство непротивления приобретается не на элементарном уровне.



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Дыхательное упражнение: наблюдение за дыханием

Сядьте на стул или на пол, выпрямите спину, расслабьте тело. Закройте глаза. Сделайте выдох, а затем вдыхайте спокойно и глубоко так долго, как сможете, не напрягаясь. Следите, как ваше дыхание истекает наружу и внутрь, представьте, как будто вы на морском побережье наблюдаете за волнами океана. С каждым вдохом почувствуйте, как вы вдыхаете новую энергию и силу вместе с кислородом. С каждым выдохом почувствуйте, как вместе с углекислым газом вы выдыхаете усталость, утомление и негативность. Ощутите прилив новой жизненной энергии, проникающей в ваше тело и душу, пока вы продолжаете делать упражнение.
Затем посидите спокойно. Ваше сознание спокойно и умиротворенно.

Однако зачатки насилия в нас самих — высокомерие, злость, гнев — можно изжить, так что в наших телах не останется ни одной агрессивной клетки. Насилие и жестокость станут невозможными в нашем присутствии, потому что жестокости, закипающей в другом человеке, не за что будет зацепиться в нас самих.

В воздержании и соблюдении есть глубокий смысл. Они не только представляют собой условную мораль; это практические принципы, которые придают жизни гармонию, соответствующую сознанию йога.

Очищение сознания и тела также подготавливает весь человеческий организм к более высокому «напряжению», придает ему силу для восприятия духовной энергии в состоянии просветления.

Поза подразумевает способность оставаться неподвижным в одном и том же положении долгий период времени. Сущность поз — в придании неподвижности душе и телу. Патанджали пишет, что поза — это устойчивость и комфорт. Она требует релаксации и медитации о неподвижном (Yoga Sutras, II: 46—47). В Индии адепты йоги прилагают усилия к тому, чтобы постепенно увеличивать время нахождения в одной позе. Считается, что ученик овладел позой, если он может находиться в ней три часа, не пошевелившись.

Фундаментальный и уникальный в своем роде аспект йоги — **контроль жизненной энергии**. Оригинальный санскритский термин пранайама (pranayama) часто неправильно переводится как «контроль дыхания». Дыхательные упражнения замедляют обмен веществ и освобождают жизненную энергию, но это лишь опосредованные способы контроля над жизненной энергией. Дыхание — это одно из проявлений праны — силы, поддерживающей жизнь.

Цель этой дисциплины — научиться управлять нашей жизненной энергией. Эта цель достигается с помощью разнообразной йогической практики. Искусные йоги демонстрируют свое мастерство, приостанавливая сердцебиение, или могут дышать или задерживать дыхание по своему желанию, а в прошлом некоторые йоги зарывали

себя заживо на несколько дней или недель (см., например, Yogananda, 1972). Современные психологические исследования подтвердили способность практикующих йогов контролировать ритмы своего сердца и останавливать дыхание (подробную библиографию исследований йоги и различных форм медитации см. Timmons & Kamiya, 1970; Timmons & Kanellakos, 1974).



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Концентрация

Попробуйте проделать простое упражнение на концентрацию. Смотрите на секундную стрелку часов, при этом следите за своим дыханием. Засеките, сколько пройдет времени, прежде чем ваше сознание начнет блуждать.

Очень мало людей могут сосредоточиться даже на короткий период времени. Как и другие навыки, это умение приходит с опытом (Adapted from Tart, 1986).

Интериоризация — это отключение от органов чувств. Жизненная энергия отходит от органов чувств, йог перестает реагировать на внешние стимулы. Йог целиком погружается в жизнь собственного сознания.

Состояние интериоризации подтверждают индийские ученые, обнаружившие, что на волны мозга медитирующих йогов перестают влиять внешние стимулы (Anand, Chhina & Singh, 1961). Патанджали определяет интериоризацию как «восстановление ощущения первоначальной чистоты сознания за счет отказа от его намерений» (*Yoga Sutras* II:54).

Когда мы неподвижно сидим, излияние сознания вовне начинает убывать. Затем мы учимся замедлять наше дыхание и успокаивать наше сознание. Во время интериоризации сознание перестает вытекать через органы наших чувств во внешний мир. Мы начинаем замечать его источник, по мере того как энергия возвращается к мозгу и сознанию.

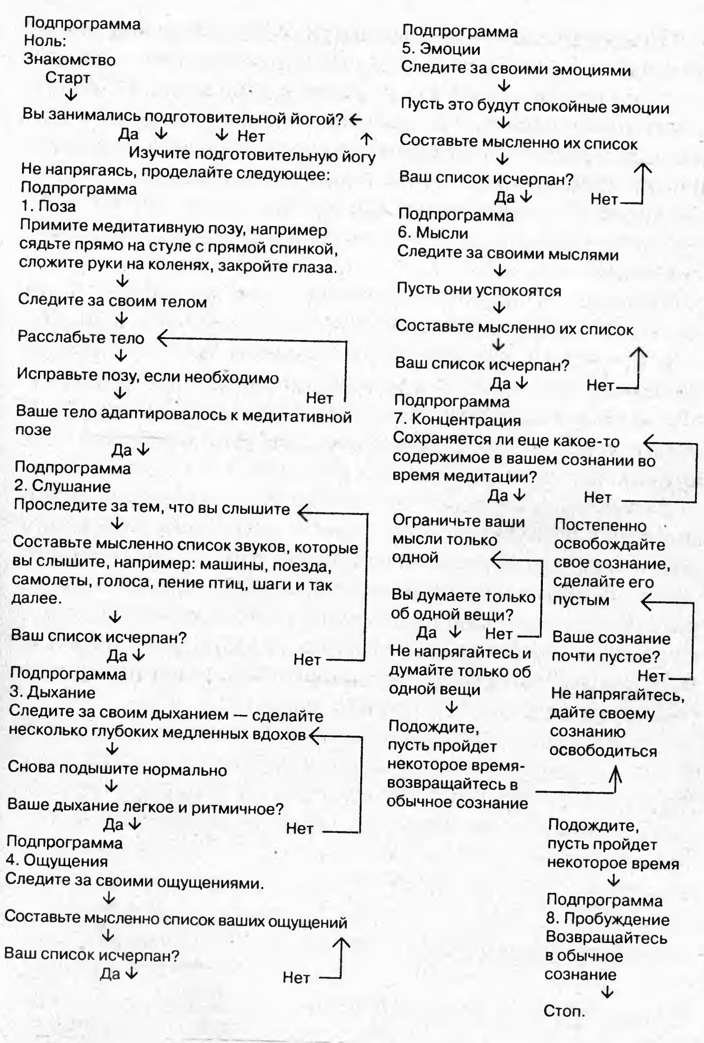
Концентрация — это «внимание, фиксированное на объекте» (Yoga Sutras, III:1). В концентрации есть два аспекта: *отвлечение* внимания от раздражающих объектов и *сосредоточение* внимания на какой-то одной вещи. Концентрация — расслабленное состояние, это не борьба и не напряжение внимания. Концентрации предшествует развитие техники интериоризации.

Когда задействованы все пять органов чувств, состояние сознания такое же, как при попытке одновременно разговаривать по пяти телефонам, которые непрерывно звонят. Внешние ощущения порождают мысли, которые, в свою очередь, приводят к бесконечным воспоминаниям и размышлениям. Шум машины наводит нас на мысль: «О, вот едет машина». Затем мы думаем о машинах, которые у нас были, о машинах, которые мы бы хотели купить, и т. д.

Термин **медитация** часто используется на Западе. В терминологии йоги медитация представляет собой практику более продвинутой ступени, когда в сознании медитирующего остается только одна мысль и только объект медитации. По мере того как концентрация удлиняется и делается глубже, достигается естественное состояние медитации. В медитации сознание полностью сконцентрировано и сосредоточено на объекте медитации.

Обычное мышление	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)		рассеянное мышление; много различных объектов мышления; ментальное самоосознание
Концентрация	(A)	(A)	(A)	(A)	(B)	(A)	(A)	(A)	рассеянность снижена; остается самоосознание
Медитация	(A)	(A)	(A)	(A)	A	(A)	A	(A)	нет рассеянности; меньше самоосознания
	A	A	A	A	A	A	A	(A)	только след самоосознания
Просветление	A	A	A	A	A	A	A	A	остается только объект мысли

Мыслительные процессы в практике йоги
Круги на схеме показывают самоосознание.
Источник: Taimni, 1961, p. 284.



Медитация
Инструкция из «программы Патанджали», обработанной Джоном X. Кларком из Университета Манчестера в форме компьютерной программы.
Источник: Clark, 1970.

Просветление (samadhi) до некоторой степени составляет сущность практики йоги. Только тот, кто достиг этого состояния, может считаться настоящим йогом. Все остальные — ученики и последователи йоги. Самадхи также переводится как «экстаз» (Feuerstein,1989). У Патанджали просветление — это состояние, в котором «исчезает понятие единения, остается только смысл объекта, на котором было сосредоточено наше внимание» (Yoga Sutras, III:3).

Реализация своего «я» происходит, когда сознание абсолютно спокойно и сконцентрированно и отражает качества себя самого. Поскольку «я» бесконечно, просветление не конечное и не статичное состояние. Просветление включает в себя различные состояния сознания. Патанджали (см. рис. на с. 39) разграничивает два основных вида просветления: *сознательное* просветление и *надсознательное* просветление. В сознательном просветлении Патанджали выделяет восемь различных состояний. Когда медитация углубляется, содержимое сознания утончается. Содержимое сознания сначала принимает форму мысли, затем образ божества, затем это сознание абстрактной идеи, например любви. В конечном итоге в сознании остается только чувство глубокой радости или спокойствия, и последняя стадия медитации — сознание своего «я».

Просветление без содержания не поддается описанию, поскольку в сознании не остается ничего, что можно было бы выразить словами. Достигшие этой стадии полностью освобождаются от влияния кармы и подсознательных тенденций.

Динамика

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Образ жизни йога хорошо известен на Западе. Подразумевается, что йог ведет аскетическую жизнь, отказываясь от всего, принимая целибат и бедность, «отвергая» внешний мир во имя служения йоге. В Индии принят другой

образец идеального духовного развития, включающий служение в миру и ответственность, а также практику духовной дисциплины.

В Ведах рассказывается о различных типах аскетов и мудрецов. Аскеты, занимающиеся самоограничением и практикой йоги, — предшественники современных странствующих йогов в Индии. Древние «риши», или мудрецы, придавали особое значение жертвоприношениям и гимнам, которые составляли важную часть индийского социального порядка (более полно см. Feuerstein & Miller, 1972).

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ ЖИЗНИ

Классическая идеальная жизнь индийского мудреца делится на четыре стадии: *ученик, глава семьи, обитатель леса и аскет* (Smith,1987). Согласно традиционной индийской концепции, каждая стадия продолжается 25 лет, а весь цикл человеческой жизни должен нормально охватывать более 100 лет, как это и было в древности.

В индийской литературе повторяется мысль о том, что человек для достижения самореализации должен пройти все четыре стадии. В каждой стадии есть свои задачи, каждая преподает урок и опыт.

На первой стадии человек ведет образ жизни **ученика**. Он живет в семье учителя. Кроме профессиональных навыков и умений, традиционное индийское образование направлено на формирование характера с помощью эмоциональной и духовной дисциплины. Цель *ученика* — стать зрелой личностью, подготовленной к тому, чтобы вести гармоничную продуктивную жизнь и не быть рабом своего настроения, привычек и влечений.

После завершения этой стадии ученик возвращается домой и, женившись, становится **главой семьи**. Обязанности главы семьи состоят в ведении семейного бизнеса и выращивании потомства. Глава семьи ищет удовлетворения в семейных удовольствиях, в достижении профессиональных успехов, в служении обществу как активный и ответственный гражданин. Так как характер образцового

индуса закалился на первой стадии, он или она теперь в состоянии себя контролировать и вести умеренный образ жизни. Он или она обуздали сексуальные желания, стремления к славе и богатству и довольствуются скромными радостями и обязанностями семейной жизни.

Если ты побежишь за миром, мир будет ускользать от тебя. Если ты побежишь от мира прочь, он устремится за тобой (Hari Dass, 1973).

Третья фаза жизни — **обитатель леса**. Человек постепенно удаляется от семьи и отходит от профессиональной деятельности. Когда муж и жена подходят к возрасту старше 50 лет, их дети вырастают и становятся достаточно самостоятельными, чтобы выполнять свои семейные обязанности. Пожилая пара удаляется в небольшой уединенный дом в лесу или остается жить в семейном жилище, сложив с себя дела и семейные обязанности. Старики общаются с остальной семьей, помогают советом детям, если те в них нуждаются.

Последняя четверть века посвящена четвертой фазе — **отказу**. Переход в нее отмечается ритуалом, напоминающим похороны. Человек считается официально мертвым, он свободен от всех социальных обязательств и личных уз, может свободно заниматься реализацией своего «я», не ограничиваясь требованиями и условностями внешнего мира.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Черты духовного развития варьируются в разных видах йоги. Так, в карма-йоге на первом месте стоят самодисциплина, сила воли и самоотверженное служение. В бхакти-йоге главной считается любовь к богу. В джнана-йоге духовный рост — прежде всего развитие способности различать и занятия самоанализом. В других школах йоги духовный рост подразумевает способность медитировать, отвлекаться от внешнего мира и мира чувств и сосредоточиваться на «я» или духе.

В основании отдельных видов йоги заложены четкие фундаментальные принципы. Путь йоги — это процесс отказа сознания от взаимодействия с внешним миром и возвращение его к источнику «я». Приверженец карма-йоги стремится осознавать свои поступки, однако его не привлекает сам поступок или его последствия. Бхакти-йога пытается поддерживать состояние любви и преданности одному человеку или изображению, символизирующему дух, или «я». Джнана-йога видит поиск «я» в том, чтобы возвратить сознание к истокам мысли и отвергнуть все не-«я».

Рамакришна, великий йог, писал:

> *Секрет йоги в том, что единение с богом (йога) не может произойти, если сознание не станет абсолютно спокойным, каким бы «путем» вы ни следовали к божественной реализации. Сознание всегда подвластно йогу, а не йог — сознанию (1965, р. 186).*

Поистине, кто видит всех существ в Атмане и Атмана — во всех существах, тот больше не страшится (Иша Упанишада, 6).

Как мы уже упоминали, «йога» буквально означает «соединение», объединение с «я», или просветление. В классическом комментарии Вьясы к йога-сутрам Патанджали утверждается, что йога и есть просветление. Все техники и учения йоги объединяет одна цель — просветление и самореализация.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Патанджали перечисляет пять видов страданий или их причин: *незнание, эгоизм, желание, отвращение и страх* (Yoga Sutras, II:3).

С помощью техники йоги страдания постепенно ослабляются, благотворно воздействуют аскеза и самоконтроль, изучение священной литературы и служение. Йог постепенно усиливает подсознательные тенденции, которые противятся страданиям и ослабляют их влияние. Страдания могут быть двух видов — грубые и утончен-

ные. Волны сознания — грубая форма страданий (волны страха, желаний и т. д.). Более утонченные формы страданий — это подсознательные тенденции (страха, желания и т. д.), которые сохраняются в сознании до достижения состояния просветления.

Незнание

Незнание является главным препятствием духовного роста. В основе любого страдания — незнание нашей подлинной идентичности. «Незнание — причина, все остальное — последствия... Незнание — думать о преходящем и непреходящем, о чистом и нечистом, о болезненном и приятном, о «я» и не-«я» (Yoga Sutras, II:4–5).

Сознание проецируется вовне от «я» с такой силой, что крайне трудно направить его обратно к источнику. Интерес к внешнему миру и деятельность органов чувств мешают самоосознанию. Незнание ошибочно принимает последствия за причину; так, приписывая миру качества и атрибуты «я», рассматривая мир как источник опыта, сознание не замечает себя самого как первопричину.

Эгоизм

Эгоизм — плод идентификации «я» с телом и мыслями. «Эгоизм есть идентификация смотрящего со способностью глаза видеть» (Yoga Sutras, II:6). Идентификация с телом приводит к ощущениям страха, желания и ограниченности, а идентификация с мыслями ведет к беспокойству и повышенной эмоциональности.

Желание и отвращение

Патанджали дает простое и изящное определение **желания** и **отвращения**: «Желание — это страстное стремление к удовольствию. Отвращение человек испытывает, когда отшатывается от боли» (Yoga Sutras, II:7–8). Страдания связывают человека с меняющимся и колеблющимся внешним миром, из-за них человек не в состоянии обрести покой внутри себя. Йога помогает человеку преодолевать

сильную чувствительность к боли, удовольствию, успеху, неудаче и другим изменениям внешнего мира. Йог хочет обрести свободу от внешнего мира и его давления, он учится контролировать физические, ментальные и эмоциональные реакции, а не поддаваться им.

Удовлетворение чувственных желаний не может вас удовлетворить, так как вы сами не являетесь вашими чувствами. Они всего лишь ваши слуги, а не ваше «я» (Yogananda, 1968a, p. 60).

За желанием или отвращением возникает **привязанность** к предмету, который увеличивает удовольствие или снижает боль. Привязанность возникает от ощущения того, что мы должны сделать что-то ради нашего удовольствия или удовлетворения. Однако отрицание привязанности не означает, что йога — это негативное и безрадостное самоограничение. Идея **непривязанности** подразумевает получение удовольствия от того, что имеешь, и вместе с тем готовность отказаться от этого без чувства потери или сожаления.

Молодой ученик, осваивающий йогу, пришел в ужас, когда увидел, как его уважаемый гуру с наслаждением ест экзотические фрукты и орехи. Казалось, его учитель был поглощен едой, а не равнодушно ел ради удовлетворения чувства голода. Гуру объяснил юноше, что независимость не означает отказа от хорошей пищи и других удовольствий; наоборот, надо получать удовольствие, пока оно есть, и не сожалеть, когда оно недоступно. Тот, кто овладел независимостью, наслаждается настоящим, не пытаясь его изменить в стремлении получить больше удовольствия или снизить боль.

Страх

Страх есть пятый вид страдания. «Страх и ужас перед смертью затаился даже в душах обучившихся» (Yoga Sutras, II:9). В своем комментарии к йога-сутрам Пурохит пишет: «Страх смерти присутствует в душе, а желание и отвращение — это результат прошлого опыта; страх смер-

ти происходит от умирания в прошлой жизни» (1938, p. 48). Страх возникает, когда мы идентифицируем себя со смертным телом, вместо того чтобы идентифицировать себя с бессмертным «я».

Структура

ТЕЛО

Школы йоги придерживаются различных точек зрения на человеческое тело. Их отношение колеблется от полного отрицания тела, потому что его считают источником желаний и привязанностей, до признания тела главным источником физического роста.

> Просвещенный не рождается, не умирает, он не возник откуда-либо, не стал кем-либо. Нерожденный, постоянный, вечный, изначальный, он не может быть убит, когда убивают тело (Катха Упанишада I:II, 18).

В «Бхагавадгите» сказано: «...йога не для привыкшего слишком много есть и не для того, кто совсем не ест, не для слишком много спящего и бодрствующего» (VI:16). Большинство йогических учений защищают умеренное отношение к телу: не потворство всем телесным желаниям, но и не слепой аскетизм.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Традиционно йога ассоциировалась с изоляцией от внешнего мира, медитацией в лесных чащах или пещерах и на далеких горных вершинах. Однако «Бхагавадгита» учит, что у каждого человека есть свои обязательства и эти обязательства должны быть выполнены независимо от того, подразумевают ли они отказ от общества или служение ему.

«Свой долг, хотя бы несовершенный, лучше хорошо исполненного, но чужого. Лучше смерть в своей дхарме, чужая дхарма опасна» («Бхагавадгита», III:35).

Социальные отношения могут преподать урок религиозной преданности. На Западе мы считаем Бога исключительно космическим персонажем, а в Индии божество имеет множество лиц: отец, ребенок, друг, гуру или возлюбленный. Относясь с преданностью и любовью к своим близким, человек учится ощущать любовь к людям вообще и любить остальных как братьев и сестер.

> Учитесь видеть Бога во всех людях любой расы и убеждений. Вы узнаете, что такое Божественная любовь, когда почувствуете единство со всеми человеческими существами, но не раньше (Yogananda, 1968b).

Те, кто достиг самореализации, понимают, что их социальное существование и поведение обусловлены обществом и культурой. Когда они достигли самореализации, то находятся в обществе, но ему не принадлежат. У них действительно появляется свобода выбора. Реализовавшиеся йогины могут избрать обычный тип поведения или вести себя в соответствии с другими внутренними стандартами. Их вновь обретенная свобода заключается в них самих, в сознании себя спокойным, трансцендентальным центром бытия (Chaudhuri, 1975).

> Истинная свобода состоит в том, чтобы совершать все действия в соответствии с правильными суждениями и свободным выбором, а не под влиянием привычки (Yogananda, 1968b).

ВОЛЯ

Ранние формы йоги включали строгий аскетизм и необычайную силу воли. Концепция **тапас**, аскезы, остается центральной концепцией многих йогических практик и сегодня. Аскеза предназначена для дисциплинирования ума и тела, когда человек выходит за рамки комфорта и преодолевает тенденции потворства собственным желаниям и беспокойства. Голодание, пребывание

в неподвижном состоянии асаны и медитативная практика являются в современной йоге самыми популярными видами аскезы.

Один йогин так описал обуздание воли: «Ежедневная чувственная тоска истощает ваш внутренний мир... странствуйте по миру и владейте собой, как лев; не позволяйте лягушкам чувственной слабости пинать вас!» (Sri Yukteswar in: Yogananda, 1972, p. 149) Упражнение воли помогает изучающим йогу бороться с ленью, сопротивлению дисциплине и позволяет вырабатывать соответствующие черты характера.

ЭМОЦИИ

Учение йоги направляет энергию на духовный рост человека.

> *Пока эти страсти (гнев, похоть и т. д.) направлены к миру и его объектам, они — наши враги. Но когда они направлены к Богу, то становятся лучшими друзьями человека, так как тогда они ведут его к Богу. Жажду и влечение к мирским вещам следует сменить на страстное влечение к Богу; гнев, который человек чувствует по отношению к своему ближнему, надо обратить на Бога за то, что тот не открыл ему себя. Со всеми страстями следует поступать одинаково. Эти страсти нельзя уничтожить, но можно их преобразовать (Ramakrishna, 1965, p. 148).*

Пусть не ликует от радости,
не колеблется скорбью,
Не заблуждается стойкий духом, постигший Брахму,
утвердившийся в Брахме

(«Бхагавадгита», V:20).

Патанджали различает болезненные и безболезненные волны сознания (Yoga Sutras, I:5). Болезненные волны — это мысли и эмоции, которые усиливают незнание, спутанность или зависимость. Они не всегда вызывают неприязнь (как гордость, например). Безболезненные волны ведут к свободе и знанию. Самые

большие препятствия спокойствию — болезненные волны сознания, такие, как, например, гнев, желание и страх. Культивирование в себе безболезненных волн порождает позитивные подсознательные тенденции, взаимодействующие с негативными тенденциями. Однако конечная цель йоги — преобразовать даже позитивные эмоции в трансцендентные (Prabhavanda & Isherwood, 1953). Преобразование любви и радости в трансцендентные чувства может показаться неестественным, но даже самые положительные переживания связывают нас с миром чувств. Мы должны вырваться из него, чтобы увидеть наше «я».

ИНТЕЛЛЕКТ

Под интеллектуальным развитием в йоге понимается не получение новой информации, а уяснение смысла в переживании. В Древней Индии ученики изучали священные тексты, медленно вдумываясь в одну и ту же строфу.

> *Знаменитый гуру Дабру Баллав собирал вокруг себя учеников в лесу, в уединенных местах. Перед ними была открытая «Бхагавадгита». Они пристально вглядывались в одну строфу в течение получаса, затем закрывали глаза. Проходило еще полчаса. Учитель кратко комментировал отрывок. Они, не двигаясь с места, медитировали в течение часа. Наконец гуру говорил:*
> *— Вы понимаете строфу?*
> *— Да, господин, — отвечает один из учеников.*
> *— Нет, ты не совсем понял. Найди, что придает этим словам жизненную силу, которая вновь и вновь оживляет Индию век за веком.*
> *Еще один час проходит в молчании (Yogananda, 1972, p. 136).*

Ученые, погрузившиеся в изучение священных текстов, но не пытающиеся применить их на практике, попадают в ловушку чистого интеллектуализма. «Они полагают, что философия — это врожденная способность. Их возвышенные мысли почти не связаны ни с

грубостью внешних действий, ни с теми страданиями, что сопряжены с самоограничением» (Yogananda, 1972, p. 152). В йогической практике человек развивает осознание и понимание себя. Развивая самодисциплину и осмысляя собственный опыт, йогин превращает знание в мудрость.

Не путай понимание с большим количеством новых слов... Священные писания полезны; они пробуждают желание реализовать свое «я», когда их медленно читаешь, размышляя над одной строфой. А в другом случае продолжительные интеллектуальные занятия поощряют тщеславие, ложное удовлетворение: такое знание не усваивается (Yogananda, 1972).

Сознание — это зеркало, в котором отражается душа вещей (Hari Dass, 1986, p. 31).

УЧИТЕЛЬ

Гуру не волшебник, меняющий облик и душу учеников без всякого усилия с их стороны. Гуру преподают высокие истины и сложную практику йоги. Как и в любом другом виде обучения, успехи студентов напрямую зависят от их усилий, способности и восприимчивости.

Для тех, кто учится, важны чистота, настоящая жажда знаний и упорство... Чистота мысли, речи и действия совершенно необходимы для религиозного человека. Старый закон гласит, что мы получаем любое знание, которого жаждем Но мы получаем только то, к чему влечет нас наше сердце... Успех может прийти неожиданно, однако мы должны терпеливо ждать, даже если нам покажется, что мы ждем слишком долго. Ученик, приступающий к учебе с духом упорства, наверняка преуспеет в реализации себя самого (Vivekananda, 1978a, p. 28–29).

Йогическая модель гуру дает пример любви и уважения к учителю. Когда практические занятия у учеников идут хорошо, гуру становится мощным источником изменений личности ученика и его внутреннего роста.

Оценка

Сущность йоги — трансформация души с помощью системы конкретных, практических упражнений, направленных на преобразование нашего сознания. Йога устанавливает глубокие связи сознания с жизненной энергией, или *праной*, объединяющей физический мир и сознание. Йогические упражнения напрямую связаны с энергией сознания. Никакая другая система или учение не воздействуют на сознание напрямую и столь эффективно.

Что ты ищешь здесь? Ибо этот мир — не то место, где ты можешь отдохнуть. Твой истинный дом в небесах (Фома Кемпийский in: Feuerstein, 1972, p. 9).

Когда энергия и осознание своего «я» выходят вовне, их искажают наши подсознательные тенденции, привычки, наша личность и все с ней связанное. Подсознательные тенденции определяют мысли, влияющие на поступки. Паттерны действия превращаются в привычки, а привычки в свою очередь усиливают искажение. Тогда «я», представляющее чистую радость, любовь и блаженство, не проявляется в нашем сознании или во взаимодействии с внешним миром.

Цель йогической практики — уменьшить это искажение чувств подсознательными тенденциями и направить поток сознания к своему источнику — к «я». Чтобы уменьшить искажения, нам надо очистить наши тела и убрать личностные тенденции. В хатха-йоге это очищение совершается главным образом с помощью физических упражнений и упражнений на концентрацию. Учение карма-йоги говорит о том, что правильное действие постепенно очищает нас. Бхакти-йога основана на преданности и любви; когда мы объединяемся в единое целое с нашими высокими идеалами, то наши души очищаются. Самоанализ джнана-йоги изменяет личность приблизительно так же, как и процесс психотерапии.

Йогическая практика замедляет поток тонкой энергии и сознания от «я» к окружающему и стремится направить

его обратно внутрь. Этот процесс наиболее ясно выражен в раджа-йоге и кундалини-йоге. Обращая наше сознание обратно, к источнику «я», мы соприкасаемся с самими собой, с радостью, блаженством и чистотой. Источник «я» сам по себе очищает нашу личность.

В идеале человек должен видеть Бога во всем. Но если вы не можете видеть его во всем, попробуйте увидеть его в какой-то одной вещи, в той, которую вы больше всего любите, а уже затем попробуйте увидеть его и в другой (Vivekananda, 1976, p. 142).

Большинство школ йоги сосредоточивают свое внимание на внутреннем опыте, ему приносятся в жертву внешние интересы, а это подойдет не каждому. Учение йоги полагает, что мирские сенсорные ощущения отвлекают «я» от себя самого.

Такая установка, неправильно понятая, может вести к уходу от жизненных проблем и к пассивности, а доктрина кармы, в зависимости от нашего подхода к ней, может означать просто пассивное принятие своей участи и роли в жизни. Хотя йога и учит дисциплине поступков, большинство ее видов учит достижению внутреннего мира посредством бездействия.

Йога, применяющаяся на Западе, больше похожа на оздоровительную систему и систему умственной концентрации. Без ментальной и эмоциональной дисциплины, без следования йогическим нормам морали позы, дыхательные упражнения и техники концентрации приводят к несбалансированному развитию. Сами по себе упражнения из йоги могут не повлиять на личность ученика, а только будут способствовать развитию гордости и эгоизма.

Успех приходит быстро там, где не жалеют усилий (Yoga Sutras, 1: 21).

Люди обычно прибегают к психотерапии, когда они ведут себя неадекватно и страдают умственно или физически. Йога же предназначена для нормальных здоровых людей. Цель ее не в том, чтобы восстановить здоровье или улучшить стиль поведения человека в обществе. Цель йоги — полная трансформация человека (Feuerstein, 1972).

Основная ценность йоги заключается в практической эффективности такой работы. Сущность йоги в опыте, а не в теоретическом знании. Различные школы йоги могут подойти всякому, кто действует активно: и холодному интеллектуалу, и эмоциональному человеку. Никакое другое учение не предлагает столько методов, развивающих самодисциплину, помогающих человеку достичь внутреннего спокойствия и понять свое «я», сколько их есть в арсенале у йоги.

Теория из первоисточника

ИЗ КНИГИ СВАМИ РАДХА «ДНЕВНИК ЖЕНСКИХ ПОИСКОВ»

Следующий отрывок описывает некоторые переживания Свами Радха во время ее обучения у одного из величайших гуру XX века — Свами Шивананды.

Как чудесно, когда в его голосе улавливаешь лучи духовной любви и нежности. Его голос не похож на громкие голоса других людей, и в его взгляде чувствуется непередаваемое понимание. Кажется, что на пути духовного развития борьбы и страданий намного больше, чем успехов. Нужна помощь, чтобы кто-нибудь, как отец или мать, вел тебя, тот, кто знает трудности, с которыми предстоит столкнуться. В обычной жизни, особенно деловой, мир обезличен. Даже в семье человека может преследовать одиночество, жажда любви и понимания. То же одиночество поджидает человека и на пути духовного развития.

Постепенно я начала понимать мудрость Шивананды. Все подарки и знаки внимания гуру делает для того, чтобы вселить в учеников чувство любви и ощущение того, что они нужны ему. Кажется, что чем слабее ученик, тем больше внимания гуру он получает. От некоторых гуру требует невероятно многого, почти невозможных вещей. Он определяет это индивидуально, в зависимости от того, что чувствует в каждом своем ученике. Я заметила, что иногда он говорит прямо, а порой лишь

намекает. Бывает также, что он отвечает еще до того, как ему задали вопрос...

Держа в руках целую кипу книг, я стояла у кабинета учителя. Он находился в нескольких шагах от меня с группой людей. Вдруг гуру окликнул меня по имени:

— Радха, отпусти это!

Мне показалось, что он смотрит на мою левую руку. На мгновение я заколебалась, а затем выронила все книги. Но он снова повторил:

— Радха, отпусти это!

Меня осенило: это — эго! А не книги.

Я подошла к нему и припала к его ногам — впервые.

[В тот вечер] «Когда вернешься на Запад, — сказал он,— не работай больше ради денег».

— Но, гурудев, как я буду жить?

— Бог о тебе позаботится. Никто, кроме Бога, не заботился о тебе до сих пор!

— В Америке и Канаде ценят деньги. Меня не поймут, если я буду просить милостыню.

— Почему ты боишься? Когда ты приехала в Индию, ты не боялась тигров, львов и гепардов. Бог защитил тебя здесь. Он защитит тебя везде.

Учитель не понял смысла моих слов. Я попыталась объяснить еще раз: «Очень немногие действительно интересуются йогой и ведантой. Если им придется обо мне заботиться, то я скоро стану им в тягость. Я здорова. Почему я не должна работать?»

«Потому, — прервал учитель поток моей речи, — что ты не сможешь заставить людей жить с верой в Бога, если сама не будешь так жить. Ты должна попытаться дать им пример».

Как он был прав! Раз он сам был таким примером, он завоевал мое сердце и убедил разум. А я? У меня не хватает смелости для подобных экспериментов.

«Радха! Есть еще столько гордости — скрытой!» Он ударил в больное место. Спорить бессмысленно. Он абсолютно прав. Как я еще вообще могу надеяться, что избавлюсь от всего этого! (Radha, 1981, р. 68—69, 168—169).

Итоги главы

- Йога корнями уходит в древнюю индийскую культуру. Впервые она упоминается в древних Ведах. Йог Патанджали систематизировал йогу и описал как отдельную философскую школу.

- «Бхагавадгита», часть великого индийского эпоса — «Махабхараты», популяризует йогу. В «Бхагавадгите» Кришна (гуру, «я») руководит Арджуной (эго).
- Классическая йога основана на работах Патанджали, говорившего о необходимости переживания экстатических состояний сознания (*самадхи*).
- В классической йоге существует жесткий дуализм между духом (*пуруша*), являющимся чистым сознанием, и природой (*пракрити*), из которой развиваются все материальные и нематериальные формы. Природа и дух вечны и неизменны.
- Идеал йоги состоит в том, чтобы получать радость из ее источника — эго. Йога в самом широком смысле охватывает все религиозные и систематические практики, предназначенные для реализации эго посредством успокоения сознания и сфокусированности сознания на себе самом.
- Сознание можно контролировать, если подавить или снизить подсознательные тенденции (*samscaras*).
- Самый важный атрибут гуру в Индии — духовное сознание. Шесть функций гуру: побуждающий, показывающий, объясняющий, открывающий, учитель и просветитель.
- Инициация — одна из главных составляющих йогической практики. Будучи в первую очередь формой передачи духовного опыта, она в то же время устанавливает особую связь между гуру и учеником, когда ученик присоединяется к кругу гуру.
- Главные школы йоги подходят различным типам личностей: карма-йога (йога действия), джнана-йога (йога познания), бхакти-йога (йога любви), хатха-йога (телесная йога), мантра-йога (йога звука), лайа-йога (йога медитации), кундалини-йога (йога энергии) и раджа-йога («королевская» йога души и тела).
- Патанджали выделил восемь разделов йоги: воздержание, соблюдение, позы, контроль над жизненной энергией, интериоризация, концентрация, медитация и просветление.

- Идеальный цикл жизни индуса состоял из четырех стадий: ученик, глава семьи, житель леса и отшельник.
- Незнание, эгоизм, желание, отвращение и страх, согласно Патанджали, являются главными причинами страдания и душевной боли.
- Патанджали разграничивает болезненные и безболезненные волны сознания. Мысли и эмоции, которые увеличивают незнание и привязанность или замешательство, болезненны. Безболезненные волны — любовь, смелость и щедрость — дают человеку большую степень свободы и новое знание.
- Существенным дополнением интеллектуального развития йогина является достижение понимания на собственном опыте. Все, что изучается в йоге, должно быть подтверждено практикой, во избежание бесплодного интеллектуализма.

Ключевые понятия

Асаны (Asans). Позы хатха-йоги, соответствующие разным психологическим и духовным уровням. С помощью асан человек приобретает физические преимущества: он становится сильным, уравновешенным, гибким, стимулируется его эндокринная система и другие внутренние органы.

Бхакти-йога (Bhakti-yoga). Йога любви. Это способ трансформации личности с помощью любви и преданности. Она ближе к традиционным религиям, чем другие формы йоги, включает в себя ритуальное служение, песнопения и почитание Бога.

Воздержание (Abstentions). Часть морального кодекса, служащего основанием йогической практики. Первый из восьми разделов йоги по Патанджали. Воздержание включает бескорыстие, честность, чистоту, правдивость и непротивление.

Глава семьи (Householder). Вторая стадия идеального жизненного цикла, когда человек возвращается домой, получив образование. В его обязанности входит брак, ведение семейного бизнеса, содержание семьи. Удовлетворение на этой стадии

человек получает от профессиональных успехов, семейных радостей, служения обществу. Вместе с тем человек живет, постоянно контролируя и ограничивая себя.

Джнана-йога (Jnana-yoga). Йога познания. Это путь ограничения и последовательного жесткого самоанализа. Джнана-йога нацелена на освобождение от влияния страстей, чувственных привязанностей, идентификации с телом. Ее задача — помочь человеку осознать силы привязанностей и иллюзии.

Желание (Desire). Выражаясь языком Патанджали, «страстное влечение к удовольствию». Это одно из пяти препятствий росту. Желание связывает человека с внешним миром и делает невозможным достижение спокойного состояния сознания.

Житель леса (Forest dweller). Третья стадия идеального жизненного цикла, когда пожилая пара уходит жить в лес или в уединенное место, отходит от активного участия в семейной и профессиональной деятельности.

Интериоризация (Interiorization). Процесс отключения чувств, пятый раздел йоги по Патанджали. Когда жизненная энергия отходит от органов чувств, их больше не отвлекает беспрестанная «бомбардировка» внешних стимулов.

Йога (Yoga). Санскритское слово, обозначающее «соединять, объединять». Оно также обозначает «метод» и может считаться технологией реализации «я».

Карма (Karma). Действие, а также его результат. В основе этого понятия заложен принцип, гласящий, что на человеческую жизнь влияют действия человека в прошлом и каждое действие ведет к определенным последствиям.

Карма-йога (Karma-yoga). Йога действия. Она учит учеников действовать бескорыстно, не завися от потерь или приобретений, неудачи или успеха. Йогин — последователь этого вида йоги — служит высоким идеалам и другим людям, его сознание трансформируется не с помощью религиозной дисциплины, а в процессе такого служения.

Контроль жизненной энергии (Control of vital energy). Уникальный и фундаментальный аспект йоги, четвертый из восьми разделов, описанных Патанджали. Его цель — полное овладение жизненной энергией — *прана* (prana). Контроль осуществляется посредством различных йогических практик, включающих дыхательные упражнения.

Концентрация (Concentration). Состояние, при котором внимание фиксируется на объекте. По Патанджали, это шестой

из восьми разделов йоги. У него есть два аспекта: сосредоточенность внимания на одной вещи и отвлечение внимания от других вещей, мешающих сосредоточиться. Практике концентрации должна предшествовать некоторая степень интериоризации.

Кундалини-йога (Kundalini-yoga). Йога энергии. Цель ее — пробудить энергию кундалини, свернутую в основании позвоночника. Медитация, дыхательные упражнения, визуализация и техника очищения хатха-йоги пробуждают ее. После пробуждения энергия поднимается по всем чакрам, или центрам сознания, и приводит к психологическим и духовным изменениям в человеке.

Лайа-йога (Laya-yoga). Йога медитации. Ее цель — полностью погрузиться в медитацию. Сознание путем интенсивной концентрации постепенно растворяется в трансцендентной реализации «я».

Мантра (Mantra). Священная фраза или слог, наделенный психологической и духовной силой. Традиционно ученик получает мантру во время церемонии инициации. Самая признанная и широко используемая мантра в Индии — *ом*.

Мантра-йога (Mantra-yoga). Йога звука. Сосредоточенное повторение мантры настраивает человека в такт с космической вибрацией Вселенной.

Медитация (Meditation). Распространенная в йоге практика, при которой в сознании остается одна-единственная мысль. Медитация — седьмой из восьми разделов йоги по Патанджали.

Незнание (Ignorance). Неосознанность человеком своего «я» как конечной и главной причины. Человек рассматривает мир как источник опыта, вместо того чтобы изучить свое «я». Незнание — главное препятствие росту и причина всех страданий.

Непривязанность (Nonattachment). Понятие, смысл которого в том, чтобы наслаждаться тем, что имеешь, и быть готовым бросить это без ощущения печали и чувства потери.

Отвращение (Aversion). «Свертывание от боли», как писал Патанджали. Это препятствие развитию личности, потому что оно усиливает связь человека с внешним миром.

Отшельник (Renunciant). Четвертая стадия идеального жизненного цикла. Последняя четверть века человеческой жизни, время для осуществления реализации своего «я».

Поза (Posture). Способность оставаться спокойным и расслабленным длительный период времени. Это третий из восьми разделов йоги по Патанджали. Термин включает также асаны — позы из практики хатха-йоги.

Прана (Prana). Жизненная энергия тела. Она усиливается и контролируется с помощью дыхательной практики, медитации и других дисциплин йоги.

Привязанность (Attachment). Чувство, что мы должны получить что-то для собственного удовольствия или удовлетворения, одно из пяти препятствий развитию человека. Это чувство вызывается желанием и отвращением.

Просветление (Illumination). Сущность йогической практики. Последний, восьмой раздел по классификации Патанджали. Это состояние обозначается санскритским словом samadhi. Оно включает различные состояния сознания. Реализация «я» возможна, когда сознание совершенно спокойно, сконцентрированно и отражает внутренние свойства «я».

Раджа-йога (Raja-yoga). Королевская йога. Ее также называют психологической йогой. Восемь ее разделов описаны в йога-сутрах Патанджали.

Самореализация (Self-realization). Процесс отключения сознания от внешнего мира, обращение его внутрь себя самого, к источнику сознания — «я».

Соблюдения (Observances). Часть морального кодекса, служащая основанием практики йоги. Второй из восьми разделов йоги по Патанджали. В соблюдения входят удовлетворенность, аскеза, чистота, изучение и преданность.

Тапас (Tapas). Концепция аскетической дисциплины или аскезы. До сих пор она занимает ключевую позицию в учении йоги. В нее входят голодание, длинные периоды неподвижных поз и медитаций.

Ученик (Student). Первая стадия идеального жизненного цикла. Ее цель — приобрести навыки, научиться духовной и эмоциональной дисциплине.

Хатха-йога (Hatha-yoga). Йога тела. Это практика, предназначенная для усиления и очищения тела и подготовки его к более продвинутой ступени медитации и достижения более высоких уровней сознания. Этот вид йоги предназначен для того, чтобы помочь проявиться бесконечному «я» в конечном теле-душе.

Чакры (Chakras). Семь центров сознания, расположенных вдоль позвоночника. Каждая чакра ассоциируется с различными духовными и физическими атрибутами. Некоторые из них относятся к различным формам, цветам, ощущениям или элементам.

Эгоизм (Egoism). Результат идентификации человека со своим телом (что приводит к ощущению ограниченности, желания и страха) и результат идентификации человека со своими мыслями (что приводит к повышенной эмоциональности и беспокойству). Эгоизм — одно из пяти препятствий к росту.

«Я» (Self). Неизменное, бессмертное проявление духа в человеке. Как и волна, это форма, которую на время принимает океан духа.

Аннотированная библиография

Eliade, M. (1969). *Yoga: Immortality and freedom.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Научное изложение мнообразных йогических традиций.

Mascaro, J. (Trans.). (1962). *The Bhagavad Gita.* Baltimore: Penguin Books.

Хороший, легкодоступный перевод «Бхагавадгиты».

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (Trans.). (1951). *The song of God: Bhagavad Gita.* New York: New American Library (Mentor Books).

Доступная и легкочитаемая книга.

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (1953). *How to know God: The Yoga aphorisms of Patanjali.* New York: New American Library.

Очень хороший, легкодоступный, однако несколько вестернизированный перевод «Йога-сутры».

Purohit, Swami (Trans.). (1938). *Aphorisms of Yoga by Bhagwan Shree Patanjali.* London: Faber.

Лучшие перевод и комментарии на английском языке.

Radha, Swami. (1978). *Kundalini: Yoga for the West.* Spokane, WA: Timeless Books.

Безусловно, наиболее детальное и глубоко психологическое описание кундалини-йоги — учения о чакрах и символов йоги.

Ram Dass, Baba. (1970). *Be here now.* San Cristobal, NM: Lama Foundation.

Современная «хиповская» интерпретация йоги. Работа включает описание медитационных техник и других дисциплин, историю превращения Ричарда Олперта в учителя Баба Рам Дасс, библиографию духовной литературы и вдохновенную интерпретацию индийской философии и йоги посредством текстового и иллюстративного материала.

Taimni, I. K. (1961). *The science of Yoga.* Wheaton, IL: Quest.

Серьезный академический перевод «Йога-сутры» с подробными комментариями.

Vishnudevananda, Swami. (1960). *The complete illustrated book of Yoga.* New York: Pocket Books.

Очень хорошая, практическая книга, доступная, в недорогом издании.

Yogananda, Paramahansa. (1972). *The autobiography of a yogi.* Los Aageles: Self-realization Fellowship.

Классическое описание йоги и йогической подготовки в Индии. Прекрасное введение в изучение индийской традиции.

Веб-сайты

РЕЛИГИОЗНЫЕ ВЕРОВАНИЯ И ПРАКТИКИ ИНДУИЗМА

aol.beliefnet.com

Данный сайт включает крайне информативные разделы, посвященные всем основным мировым религиям, включая индиузм, буддизм и ислам.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ЙОГЕ

www.ageless. com/yoga. htm

Сайт включает указатель классов по йоге, ритритов (выездных семинаров) и учителей, а также информацию по асанам хатха-йоги и форму, на котором обсуждаются йогическая философия и практика.

Библиография

Anand, B., Chhina, G., & Singh, B. (1961). Some aspects of electroencephalographic studies in yogis. Electroencephalography and Clinical Neurology, 13, 452—456.

Chaudhuri, H. (1975). Yoga psychology. In C. Tart (Ed.), Transpersonal psychologies. New York: Harper & Row.

Clark, J. H. (1970, July 23). Program for Patanjali. New Society.

Danielou, A. (1955). Yoga: The method of re-integration. New Hyde Park, NY: University Books.

Eliade, M. (1969). Yoga: Immortality and freedom. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Feuerstein, G. (1989). Yoga: The technology ofecstacy. Los Angeles: Tarcher.

Feuerstein, G. (1993). The shadow of the enlightened guru. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), Paths beyond ego. Los Angeles: Tarcher/ Perigee.

Feuerstein, G. (1996). The philosophy of classical yoga. Rochester, VT: Inner Traditions.

Feuerstein, G., & Miller, J. (1972). Yoga and beyond. New York: Schocken Books.

Greenwell, B. (1990). Energies of transformation: Aguide to the kundalini process. Cupertino, CA: Shakti River Press.

Hari Dass. (1973). The yellow book. San Cristobal, NM: Lama Foundation.

Hari Dass. (1986). Fire without fuel. Santa Cruz, CA: Sri Rama Publishing.

Kieffer, G. (Ed.). (1996). Empowering human evolution. New York: Paragon.

Krishna, G. (1971). Kundalini: The evolutionary energy in man. London: Robinson & Watkins.

Majumdar, S. (1964). Introduction to Yoga principles and practices. New Hyde Park, NY: University Books.

Mascaro, J. (Trans.). (1962). The Bhagavad Gita. Baltimore: Penguin Books.

Nikhilananda, Swami. (1948). Ramakrishna: Prophet of new India. New York: Harper & Row.

Nikhilananda, Swami. (1964). The Upanishads. New York: Harper & Row.

Osbourne, A. (1962). The teachings of Ramana Maharshi. London: Rider.

Osbourne, A. (1970). Ramana Maharshi and the path of self-knowledge. New York: Weiser.

Osbourne, A. (Ed.). (1969). The collected works of Ramana Maharshi. London: Rider.

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (Trans.). (1951). The song of God: Bhagavad Gita. New York: New American Library (Mentor Books).

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (1953). How to know God: The Yoga aphorisms of Patanjali. New York: New American Library.

Purohit, Swami (Trans.). (1938). Aphorisms of Yoga by Rhagwan Shree Patanjali. London: Faber.

Purohit, Swami, & Yeats, W. B. (Trans.). (1965). The Geeta: The gospel of Lord Shri Krishna. London: Faber.

Purohit, Swami, & Yeats, W. B. (Trans.). (1970). The ten principal Upanishads. London: Faber.

Radha, Swami. (1978). Kundalini: Yoga for the West. Spokane, WA: Timeless Books.

Radha, Swami. (1981). Radha: Diary of a woman's search. Porthill, IU: Timeless Books.

Radha, Swami. (1987). Hatha Yoga: The hidden language. Porthill, ID: Timeless Books.

Ramakrishna. (1965). Sayings of Sri Ramakrishna. Madras, India: Sri Ramakrishna Math.

Ramaswami, S. (1989). Yoga and healing. In A. Sheikh & K. Sheikh (Eds.), Eastern and Western approaches to healing. New York: Wilcy.

Sanella, L. (1987). The kundalini experience: Psychosis or transcendence? Lower Lake, CA: Integral Publishing.

Shamdasani, S. (Ed.). (1996). The psychology of kundalini yoga: Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Smith, H. (1987). The religions of man. New York: Harper Collins. Taimni, I. K. (1961). The science of Yoga. Wheaton, IL: Quest.

Tart, C. (1986). Waking up: Overcoming obstacles to human potential. Boston: New Science Library.

Timmons, B., & Kamiya, J. (1970). The psychology and physiology of meditation and related phenomena: A bibliography. Journal of Transfersonal Psychology, 2, 41–59.

Timmons, B., & Kanellakos, D. (1974). The psychology and physiology of meditation and related phenomena:

Bibliography II. Journal of Transpersoncil Psychology, 4, 32—38.

Vishnudevananda, Swami. (1960). The complete illustrated book of Yoga. New York: Pocket Books.

Vivekananda, Swami. (1976). Jnana-yoga. Calcutta: Advaita Ashrama.

Vivekananda, Swami. (1978a). Bhakti-yoga. Calcutta: Advaita Ashrama.

Vivekananda, Swami. (1978b). Karma-yoga. Calcutta: Advaita Ashrama.

Walsh, R. (1999). Asian contemplative disciplines: Common practices, clinical applications and research findings. Journal of Transpersonal Psychology, 31, 83–107.

Wood, E. (1956). Yoga dictionary. New York: Philosophical Library.

Yogananda, Paramahansa. (1963). Cosmic chants. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1967). Metaphysical meditations. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1968a). Sayings of Yogananda. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1968b). Spiritual diary. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1972). The autobiography of a yogi. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

ГЛАВА 2

Дзэн и традиция буддизма

Когда Будду спросили, каким образом следует оценивать религиозные учения и духовных наставников, он ответил:

> *Вы, кто следует за мной, слушайте внимательно. Держите глаза открытыми, искатели истины. Относитесь взвешенно к слухам, обычаям, молве. Не допускайте, чтобы авторитет какой бы то ни было личности из Писаний вводил вас в заблуждение. Логика и доводы, изощренные обоснования, одобрение уважаемого мнения, правдоподобность идей, почтение к лидеру, который вас ведет, — на все это не следует особо полагаться. Только когда вы знаете и уверены, что знаете: что все это не на благо, что все это ошибочно, что все это контролируется интеллектом, что все это повлечет за собой утраты и огорчения, — только когда вы знаете, вы можете отвергнуть или принять это (Dhammapada*, Lal, 1967, p. 17).*

Основной целью дзэн-буддизма является подведение людей к непосредственному, личному пониманию Истины. Учение Будды отдает предпочтение опыту перед теологией и абстрактной философией. Дзэн — это школа буддизма, одна из его ветвей, которая уделяет особое внимание медитации и практике. Дзэнский философ Д. Т. Судзуки писал: «Основная идея дзэн — войти в контакт с внутренними функциями нашего существа и проделать это как можно более непосредственным образом, не прибегая ни к чему внешнему или привнесенному»

* «Дхаммапада», древний буддийский текст. — *Прим. перев.*

(Suzuki, 1964, р. 44). В своем самом широком понимании дзэн предлагает практический, опытный подход к духовности, подходящий для всех религий.

Исторический экскурс

Буддизм основывается на учении Сиддхартхи Гаутамы, Будды. Термин *будда* — это титул, а не имя собственное. Он означает «тот, кто пробужден», или тот, кто достиг определенного уровня понимания, тот, кто стал совершенным человеком. До Гаутамы было много других Будд, и, согласно буддийской доктрине, в будущем появятся новые Будды. Будда всегда утверждал, что он — только человек, чьи осознание, достижения и успехи являются результатом его чисто человеческих способностей. Но то, что он сумел стать полностью зрелым человеческим существом, — столь редкое достижение, что мы склонны смотреть на это как на нечто сверхчеловеческое или инспирированное свыше. Центральная установка буддизма заключается в том, что каждый индивид обладает этой природой Будды, способностью эволюционировать в совершенное человеческое существо и стать Буддой.

Помни: ты должен идти один; Будды лишь указывают путь (Будда Шакьямуни).

Жизнь Гаутамы зафиксирована в буддийской традиции, но имеется немного надежных свидетельств, подтверждающих конкретные даты и события. Его официальную биографию можно рассматривать как иносказание, прославляющее буддийские идеалы и принципы.

Принц Гаутама родился около 563 года до н. э. в царстве Шакья в Северной Индии (в настоящее время территория Непала). В 16-летнем возрасте он женился на прекрасной принцессе, с которой стал жить в своем дворце, окруженный комфортом и роскошью. На исходе третьего десятка лет жизни Гаутама, сумев выскользнуть из своего напоминающего тюрьму дворца, неожиданно столкнулся

с реальностью жизни и людскими страданиями. Сначала Гаутама повстречал старика, который был измучен жизнью, проведенной в трудах и нужде. Во время своей второй прогулки он заметил человека, страдавшего от тяжелой болезни. Во время третьей прогулки Гаутама увидел покойника, которого несли участники печальной похоронной процессии. Наконец Гаутама встретил религиозного аскета, занятого традиционной индийской духовной практикой. Гаутама понял, что болезни, старость и смерть — это неминуемый финал любой жизни, даже самой счастливой и благополучной. Вопрос неизбежности человеческих страданий стал средоточием поисков Гаутамы. Он осознал, что его нынешний образ жизни не может дать ответ на то, почему люди страдают, и решил оставить свою семью и дворец, чтобы найти решение путем ментальной и физической практики.

Землеустроители прокладывают каналы, лучники пускают стрелы, ремесленники вытачивают из дерева изделия, мудрецы создают себя (Dhammapada, Lal, 1967).

В 29-летнем возрасте, вскоре после рождения его единственного сына, Гаутама покинул свое царство и в течение шести лет проходил обучение у целого ряда наставников, в том числе у двух известных йогов, предаваясь суровой аскетической практике. Наконец, ослабленный длительным постом, Гаутама понял, что умерщвление плоти не способно привести к просветлению, после чего он принял немного пищи, с тем чтобы набраться сил и продолжить свой духовный поиск. Затем он сел под деревом бодхи и решил, что не будет есть и не покинет это место до тех пор, пока не достигнет просветления, даже если для этого придется умереть. Опыт Гаутамы лег в основу буддийской концепции Срединного пути: поиска безопасной и благотворной практики, избавленной от любых крайностей — потворства своим чувствам или самоистязания. После глубокой и длительной медитации у Гаутамы произошла полная внутренняя трансформация, которая изменила его взгляд на жизнь. Его

подход к вопросам болезни, старости и смерти изменился, потому что изменился он сам. В возрасте 35 лет он стал Буддой.

Будда решил поделиться своими открытиями с другими людьми и в течение 45 лет проповедовал свое учение, переходя из одного индийского города в другой в сопровождении непрерывно возраставшей группы последователей. Он умер в 483 году до н. э. в 80-летнем возрасте.

Буддизм процветал в Индии в течение многих веков и постепенно распространился по всей Азии. Но между 1000 и 1200 годами н. э. буддийская религия в Индии практически вымерла из-за все большего ослабления индийского буддизма, возрождения индуизма и преследований со стороны мусульманских правителей. Сегодня число ее последователей в Индии снова растет.

В настоящее время внутри буддизма существуют две основные школы. Традиция Тхеравады, или Хинаяны, популярна главным образом в Юго-Восточной Азии, на Шри-Ланке, в Бирме и Таиланде. Школа Махаяны процветает прежде всего в Тибете, Китае, Корее и Японии. Школа Махаяны, которая начиналась как либеральное движение внутри буддизма Тхеравады, менее строга в интерпретации традиционных монастырских дисциплинарных правил, не требует от своих последователей отказа от мирской жизни и стремится к тому, чтобы приспособить к буддийским писаниям более поздние добавления. Махаянисты также придают большее значение состраданию, в отличие от свойственного Тхераваде упора на самодисциплину.

Первоначально эти две великие традиции рассматривались в качестве альтернативных частных интерпретаций буддизма, и приверженцы обоих подходов жили вместе в одних и тех же монастырях, подчиняясь одним и тем же основополагающим правилам.

Во всех проблемах человека повинна его неспособность контролировать и дисциплинировать свой ум (Далай-лама).

Дзэн представляет собой одну из основных школ традиции Махаяны. Восходящий к самому Будде, дзэн, как считается, был принесен в Китай в VI веке Бодхидхармой, индийским буддийским монахом, который придавал первостепенное значение не религиозным ритуалам, а медитации и внутренней дисциплине. Под влиянием ряда великих китайских учителей дзэн постепенно превратился в независимую школу буддизма со своими собственными монастырями, монастырскими правилами и организацией. К 1000 году дзэн стал в Китае второй по популярности буддийской школой.

В XII–XIII веках два японских монаха, Эйсай (Eisai) и Догэн (Dogen), совершили путешествие в Китай с целью изучения буддизма. Вернувшись в Японию, они построили храмы, подготовили выдающихся учеников и основали две секты японского дзэн-буддизма: Сото (Soto) и Риндзай (Rinzai). Согласно Учителю Эйсаю (1141–1215), который ввел в Японии Риндзай-дзэн, просветление может быть достигнуто с помощью дзэнских «загадок», или *коанов*. Учитель Догэн (1200–1253), основатель японского Сото-дзэн, подчеркивал важность двух основных положений: 1) между повседневной практикой и просветлением не существует какого-либо барьера; 2) правильные повседневные действия — это и есть буддизм.

Подобно тому как большинство книг серии «Университетская библиотека» освещают деятельность какого-то конкретного теоретика, данная глава уделяет основное внимание конкретной буддийской школе — дзэн-буддизму, являющемуся одной из многочисленных буддийских традиций и школ. Мы будем излагать буддийские понятия и психологию с точки зрения Сото-дзэн.

В сущности, буддизм един. Различные учителя и школы лишь интерпретируют фундаментальные истины буддизма с целью приспособления их к собственной культуре и обществу. В разделе «Новые тенденции: влияние буддизма» мы описываем основные достижения двух других буддийских школ, получивших известность в США: Тхеравады и тибетского буддизма.

Основные понятия

В основе буддийского мышления лежит концепция существования, характеризуемого непостоянством, отсутствием неуничтожимого «я», или души, и неудовлетворенностью или страданием, являющимися главными атрибутами этого мира. Из этих характеристик выводятся основные принципы буддизма: Четыре благородные истины и Восьмеричный путь. Дзэн-буддизм основывается на практике медитации как средстве непосредственного восприятия принципов и истин буддизма, или достижения «просветления». В буддизме постулируются два идеальных человеческих существа: архат и бодхисаттва.

ТРИ ХАРАКТЕРИСТИКИ СУЩЕСТВОВАНИЯ

Согласно буддизму, существованию присущи три основные характеристики: *непостоянство, отсутствие «я» и неудовлетворенность.*

Непостоянство (impermanence)

Все непрестанно меняется; все вещи характеризуются **непостоянством**. Ни один физический объект не существует вечно. И деревья, и здания, и солнце, и луна, и звезды конечны и, кроме того, находятся в движении в каждый момент времени.

Время летит быстрее, чем стрела, и жизнь мимолетнее росы. Каким бы искусным человеком вы ни были, можете ли вы вернуть хотя бы один прожитый день? (Dogen in: Kennett, 1976).

Непостоянны также мысли и идеи. Концепция непостоянства подразумевает, что не может быть какой-то конечной или неизменной истины. Можно говорить только о некоем уровне понимания, соответствующем определенному времени и месту. Поскольку условия меняются, то, что кажется истинным в один момент времени, неизбежно становится ложным или негодным в другие моменты. Поэтому нельзя говорить, что буддизму присуща какая-то фиксированная доктрина. По-настоящему принять концепцию непостоянства — значит осознать, что никто никогда полностью не становится Буддой, что даже Будда, или истина, подвержен изменению и может развиваться дальше или что все является вечно изменяющейся манифестацией одной и той же реальности, которая также есть Будда.

Буддисты указывают, что изначальная особенность Вселенной — изменение. Однако человеческих существ отличает стойкая тенденция воспринимать мир статичным и видеть вещи, а не текучие и постоянно меняющиеся *процессы.* Хотя нам представляется, что отдельные аспекты жизни и природы изолированы друг от друга, в действительности эти элементы связаны между собой, взаимозависимы.

Возможно, лучшую иллюстрацию буддийской концепции **взаимозависимости** (interdependence) дает Тхить Ньят Хань (Thich Nhat Hanh), вьетнамский дзэнский учитель:

> *Если вы — поэт, то ясно увидите в этом листе бумаги плывущее облако. Без облака не будет дождя; без дождя не вырастут деревья; а без деревьев мы не сможем изготовить бумагу. Облако необходимо для того, чтобы существовала бумага...*
>
> *Если мы всмотримся в этот лист бумаги еще более внимательно, то сможем увидеть в нем солнечный свет. Без солнечного света не сможет вырасти лес. Ничто не сможет вырасти... А если мы будем всматриваться дальше, то сможем увидеть лесоруба, который валит дерево и доставляет его на фабрику, где оно превратится в бумагу. И мы увидим пшеницу. Мы знаем, что лесоруб не сможет существовать, если не будет ежедневно есть хлеб, и, следовательно, пшеница, которая стала его буханкой хлеба, также в этом листе бумаги. В нем также отец и мать лесоруба...*
>
> *Тем самым мы видим, что здесь, с этим листом бумаги, все... Все сосуществует с этим листом бумаги... Вы не можете быть сами по себе... Этот лист бумаги может,*

поскольку в нем заключено все остальное (Hanh, 1988, p. 3–4).

Понять, что все сосуществует и находится в постоянном движении, — значит воспринять мир совершенно иным образом.

Отсутствие «я» (selflessness)

Некоторые религии учат, что «я», или душа, неизменно и неуничтожимо. Однако буддийская концепция непостоянства распространяется и на наше самое сокровенное «я».

Концепция **отсутствия «я»** гласит, что нет какой-то бессмертной души или вечного «я», которые присутствовали бы в каждом индивиде. Человек рассматривается как набор элементов, каждый из которых непостоянен и все время меняется. Согласно Будде, человек — это совокупность пяти основных факторов: тела, восприятия, ощущения, сознания и умственной деятельности (мыслей, намерений и т. д.). Термин «я» — это всего лишь удобное лингвистическое средство для наименования вечно меняющегося набора черт, которые характеризуют человека.

Другими словами, наше тело и наша личность состоят из подверженных смерти, постоянно меняющихся компонентов. Человек — это не более чем паттерн, образованный временным взаимодействием этих составных частей. Когда части погибают, то же самое происходит и с человеком. Никакая часть нас не пребывает вечно, хотя последствия наших мыслей и действий могут иметь продолжение во времени.

Обособленного «я» лишены не только человеческие существа, но и все прочие объекты, в том числе деревья, горы, растения и животные. Во-первых, они не могут существовать иначе как во взаимозависимости или сосуществуя со всеми вещами. Во-вторых, все вещи — это конгломераты, или временные, непостоянные совокупности каких-то частей.

Неудовлетворенность (dissatisfaction)

Неудовлетворенность, или страдание, — третья характеристика существования. Она включает в себя рождение, смерть, увядание, печаль, боль, горе, отчаяние и само существование. Причиной страдания является не окружающий нас мир, а мы сами. Оно заключено в ограниченном эго — относительном сознании — каждого индивида. Буддийское учение призвано помочь нам преодолеть наше чувство «я». Мы можем испытать чувство подлинной удовлетворенности собой и миром только посредством изменения самих себя.

Неверна такая интерпретация принципа неудовлетворенности, которая постулирует лишь то, что страдание является неизбежной частью существования. Будда учил, что источник страданий заключен внутри человека, и сделал оптимистичный вывод, что можно предпринять определенные шаги по избавлению людей от их изначальной неудовлетворенности.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Гаутама пытался найти способ преодоления страдания и ограниченности, которые, как он видел, составляют неизбежную часть человеческой жизни. «Совершив то, что явилось, вероятно, наиболее значимым психологическим открытием всех времен, Будда осознал универсальность страдания, его причину, его преодолимость и путь к достижению такого освобождения» (Mosig, 1990, p. 53). Он сформулировал этот диагноз и рецепт в виде Четырех Благородных Истин.

> Мы — это то, о чем мы думаем, уже являясь тем, о чем мы думали раньше (Dhammapada, Lal, 1967).

Существование неудовлетворенности

Первая Истина — это существование неудовлетворенности. Учитывая внутреннее состояние среднего человека, неудовлетворенность (или страдание) неизбежна.

Страсть (craving) как корень неудовлетворенности

Вторая Истина состоит в том, что неудовлетворенность является следствием страсти или желания. Большинство людей испытывают привязанность ко всему позитивному и приятному и отвращение ко всему негативному и причиняющему боль. Страсть порождает неустойчивое состояние ума, при котором настоящее никогда не приносит удовлетворения. Если наши желания не утолены, нами движет потребность изменить настоящее. Если мы удовлетворены, тогда мы начинаем бояться изменений, которые ведут к новым разочарованиям и неудовлетворенности. Поскольку все вещи преходящи, радость от исполнения желаний умеряется пониманием того, что наше удовольствие носит временный характер. Следовательно, мы постоянно желаем, чтобы положение вещей было иным, нежели то, каково оно в настоящий момент. Чем сильнее страсть, тем больше наша неудовлетворенность, поскольку мы знаем, что наслаждаться достигнутым мы будем недолго.

Человек охвачен своими желаниями, подобно пауку, опутанному собственной паутиной (Dhammapada, Lal, 1967).

Искоренение страсти

Третья Истина заключается в том, что искоренение страсти ведет к избавлению от страдания. Согласно буддийской доктрине, можно научиться принимать мир таким, каков он есть, не испытывая при этом чувства неудовлетворения из-за его недостатков. Искоренение страсти не означает уничтожения всех желаний. Если ваше благоденствие зависит от исполнения ваших хотений или если ваши желания управляют вами, тогда это нездоровые страсти и они должны быть укрощены. Другие желания — например, есть и спать — жизненно необходимы. Желания также способствуют повышению нашего осознания. Если все наши хотения будут немедленно удовлетворяться, мы можем легко скатиться в пассивное, бездумное состояние самодовольства. Принятие мира предполагает спокойное состояние наслаждения осуществленными желаниями без жалоб на те неизбежные периоды, когда сбываются не все наши мечты. Мы учимся признавать, что жизнь такая, какая она есть, и не может быть иной. Тем самым, действуя подобающим образом сегодня, мы сможем сделать ее лучше, не привязываясь при этом к достигнутым результатам.

Восьмеричный путь

Четвертая Истина предполагает, что существует способ искоренения страсти и неудовлетворенности: это Восьмеричный, или Срединный, путь. Большинство людей стремятся испытать как можно большее чувственное наслаждение. Другие, понявшие недостатки этого подхода, склоняются к другой крайности — умерщвлению плоти. Буддийский идеал — умеренность.

> *Монахи, избегайте этих двух крайностей. Каких двух? Во-первых, низменного, вульгарного, постыдного и бесполезного потворства страстям и роскоши; во-вторых, мучительной, постыдной и бесполезной практики самоистязания и умерщвления плоти. Избирайте Срединный путь, рекомендованный Буддой, ибо он ведет к прозрению и покою, мудрости и просветлению (Dhammapada, Lal, 1967, p. 22).*

Не продавайте вино заблуждения. Ведь нет вещей, относительно которых можно было бы заблуждаться. Если мы это поймем, мы уже просветлены (Diamond Sutra* in: Kennett, 1976).

Восьмеричный путь включает в себя правильную речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усилие, правильную внимательность (mindfulness), правильное сосредоточение, правильное мышление и правильное понимание. Основной принцип состоит в том,

* «Алмазная сутра», древний буддийский текст. — *Прим. перев.*

что определенные способы мышления, действия и т. д., как правило, наносят ущерб другим людям, причиняют вред и служат помехой нам самим.

В буддийском учении и практике выделяют три неотъемлемые части: этичное поведение, дисциплину ума и мудрость. Восьмеричный путь разбивают согласно этим трем категориям.

Этичное поведение основывается на фундаментальном буддийском учении о вселенской любви и сострадании ко всем живым существам. К этичному поведению относят правильную речь, правильное действие и правильный образ жизни.

Правильная речь подразумевает воздержание от: лжи; сплетен, клеветы и любого разговора, который может способствовать разъединению и дисгармонии; резких, грубых или оскорбительных выражений; бесполезной и глупой болтовни. Вместо этого мы должны говорить правду и употреблять приветливые, приятные, корректные и приносящие пользу выражения. Мы должны обдумывать свои слова и выбирать такие, которые соответствуют данному времени и месту. Если мы не можем сказать ничего стоящего, тогда лучше всего хранить «благородное молчание».

Правильное действие подразумевает нравственное, честное и миролюбивое поведение. Чтобы достичь этого, мы должны воздерживаться от: уничтожения живых существ; воровства; бесчестных поступков; недозволенных сексуальных связей; употребления наркотиков или алкоголя (которые затуманивают сознание). Кроме того, мы должны способствовать тому, чтобы другие люди вели мирную и честную жизнь.

Мы будем вести *правильный образ жизни*, если перестанем поддерживать свое существование средствами, которые причиняют ущерб кому или чему бы то ни было, такими как торговля оружием, алкогольными напитками, наркотиками или отравляющими веществами, убийство животных или мошенничество. Идеалом здесь является зарабатывание на жизнь честными, безупречными и не причиняющими никому вреда способами.

К категории дисциплины ума относят правильное усилие, правильную внимательность и правильное сосредоточение.

Правильное усилие связано с активной волевой деятельностью, используемой для: 1) предотвращения нездоровых состояний ума; 2) избавления от таких состояний, если они уже имеют место; 3) облегчения появления благотворных состояний ума и 4) развития и доведения до совершенства этих благотворных состояний, когда они уже имеют место.

Правильная внимательность подразумевает осознание и проявление внимания к: 1) функциям тела; 2) ощущениям или чувствам; 3) умственной деятельности и 4) конкретным идеям, мыслям и представлениям. В школах буддизма были разработаны разнообразные виды медитации, в том числе сосредоточение внимания на дыхании, ощущениях и умственной деятельности, которые способствуют правильной внимательности.

Если нам кажется, что мы слышим,
тогда мы перестаем слушать.
Если нам кажется, что мы видим,
тогда мы перестаем смотреть.
Если нам кажется, что мы знаем,
тогда мы перестаем искать.

Буддийская поговорка

Буддийская психология различает общую умственную деятельность и ее конкретные проявления. Наблюдая за своей умственной деятельностью, человек должен осознать, не предается ли его ум ненависти, заблуждению, похоти, праздности или любым другим негативным импульсам. Фокусируя свое внимание на конкретных идеях и представлениях, человек узнает, каким образом они появляются и исчезают, как они формируются, как они подавляются и т. д.

Правильное сосредоточение имеет отношение к развитию ментальной «мускулатуры», призванной облегчить достижение других аспектов пути.

Мудрость включает в себя *правильное мышление* и *правильное понимание*. Правильное мышление предполагает беспристрастность, любовь и ненасилие. Правильное понимание — это понимание мира таким, каков он есть, достигаемое усердной работой над Четырьмя Благородными Истинами. В буддийской психологии выделяют два уровня понимания. Первый — это знание, развитая память и способность схватить суть вопроса. Второй предполагает глубокое понимание, при котором вещи предстают в своей естественной форме, не искаженные наименованиями и ярлыками. Этот вид осознания возможен только в том случае, когда ум избавлен от всего его загрязняющего и полностью развит путем медитации.

МЕДИТАЦИЯ

Слово *дзэн* происходит от санскритского слова *dhyana*, означающего «медитация», которое превратилось в китайское *ch'an* (чань) и японское *zen* (дзэн). Медитация является в дзэн ключевой практикой. Существует два основных вида дзэнской медитации, или **дзадзэн** (zazen) (буквально «сидячий дзэн»). Человек может либо просто сидеть, предаваясь сосредоточенному осознанию, либо сфокусировать свое внимание на коане.

Для дзэнского монаха первичной предпосылкой совершенствования является практика сосредоточенного дзадзэн. Не задумываясь над тем, кто умен, а кто неразумен, кто мудр, а кто глуп, просто выполняйте дзадзэн. Тогда вы будете быстро прогрессировать (Dogen in: Kennett, 1976).

Медитация над коаном

Коан (koan) — это вопрос или задача, которые не могут быть разрешены путем одного лишь размышления или логики. Коаны используются в настоящее время в дзэнской школе Риндзай, с тем чтобы испытать учеников, заставить их выйти за границы мышления и помочь им установить контакт со своим более глубоким, просветленным умом.

Большое число коанов мы обнаруживаем в диалогах дзэнских учеников и наставников. Другие встречаются в вопросах, с помощью которых дзэнские наставники пытались стимулировать или пробудить понимание ученика. Коаны живо и непосредственно иллюстрируют какой-то аспект глубокого понимания буддизма дзэнским наставником.

Как правило, они парадоксальны и лишены логики, вынуждая вопрошающего выходить за рамки ограничений, присущих тем категориям, с помощью которых он оценивал свой опыт до этого момента.

Один из самых известных коанов называется *Му*:

> *Монах совершенно серьезно спросил Дзесю*: «Обладает или нет собака природой Будды?» Дзесю произнес в ответ: «Му!»*

Монаху не давала покоя буддийская догма, гласящая, что все способные чувствовать существа обладают природой Будды. (В Китае в то время собаку считали нечистым животным, самым низким из всех, и монаха всерьез занимал вопрос, можно ли утверждать, что такое низкое создание обладает природой Будды.)

Ответ Дзесю можно истолковать как «Ничего!» или рассматривать всего лишь как восклицание. Это вовсе не утвердительный или отрицательный ответ. Дзесю сумел избежать ловушки, в которую он бы попал, если бы признал правомерным предположение монаха, что существует некая субстанция, называемая природой Будды, которой можно обладать. *Му* — это решительное отрицание дуалистического мышления, окно, сквозь которое ученик может смотреть на мир, заняв недуалистическую позицию Дзесю. Другой дзэнский наставник дает такой комментарий: «Тем самым становится понятно, что Му не имеет ничего общего с тем, существует или не существует природа Будды, — оно само является природой Будды» (Kapleau, 1965, p. 76).

Медитируя над этим коаном, человек не должен предаваться интеллектуальным размышлениям над вопросом

---

* Дзесю Дзюсин (кит. Чжао-чжоу Цун-шэнь), знаменитый китайский дзэнский наставник (778–897). — *Прим. перев.*

и ответом или над тем, что за ними скрывается. Цель коана — помочь дзэнским ученикам осознать их собственное неведение, побудить их выйти за рамки абстрактного теоретизирования и искать истину внутри себя. Изучение коана всегда происходит под руководством опытного наставника, который проводит с учеником регулярные беседы. Один дзэнский учитель дал следующие наставления ученикам, работавшим над коаном:

> *Пусть каждый из вас станет сплошной массой сомнений и вопросов. Сосредоточьтесь на Му и полностью проникнитесь им. Проникнуться Му — значит достичь абсолютного единства с ним. Как же можно достичь этого единства? Цепко держась за Му день и ночь!.. Постоянно фокусируйте на нем свой ум. Не интерпретируйте Му как небытие и не осмысляйте его в терминах существования или несуществования. Другими словами, вы не должны рассматривать Му как какую-то проблему, подразумевающую существование или несуществование природы Будды. Тогда что же вам следует делать? Перестать размышлять и целиком сосредоточиться на Му — одном только Му! (Kapleau, 1965, p. 79).*

В дзэнской школе Сото ученикам говорят, что наиболее важный аспект обучения связан с их повседневной жизнью и что они должны научиться работать со своим личным коаном, загадкой повседневной жизни, какой она явлена каждому человеку.

> Все, что вам нужно сделать, — это отказаться от накопления знаний, уйти в себя и последить за собой. Если вы сумеете отбросить тело и мысли естественным образом, сознание Будды немедленно даст о себе знать (Evening Service* in: Kennett, 1976).

Личный коан не имеет какого-то окончательного решения. С проблемой можно справиться, только изменив свою точку зрения, — процесс, являющийся следствием изменения собственной личности. Проблема остается той же, меняется лишь отношение человека к ней и то, как

* Вечерняя служба. — *Прим. перев.*

он за нее берется. Человек так и не находит решения коана, но научается подходить к нему с более широких позиций. Например, Гаутама начал свой религиозный поиск в надежде разрешить коан болезни, старости и смерти. Эти проблемы остались даже после того, как он стал Буддой. Будда не обрел бессмертия и не остался вечно молодым; однако его новый уровень понимания вышел за рамки его прежней личной обеспокоенности этими вопросами.

> Как кузнец устраняет изъяны на серебряном изделии, так мудрый человек устраняет изъяны в себе, не торопясь, один за другим, осторожно (Dhammapada, Lal, 1967).

У некоторых людей их личный коан вызывает чувство собственной неполноценности, ощущение, что им не хватает знаний или способностей. У других же их основной коан пробуждает чувство самодовольства, ощущение, что им не требуется делать никаких дальнейших шагов или самоанализа, ведущих к изменению личности.

«Обычное сидение»

Подход школы Сото к медитации можно рассматривать как «обычное сидение», не требующее размышления над коаном или иной задачей. Медитирующий старается сохранить состояние сосредоточенного осознания, пребывая в котором он не напряжен и не расслаблен, а полностью мобилизован. Это состояние напоминает ситуацию, когда человек сидит у края дороги и наблюдает за проезжающим транспортом. Медитирующий следит за проносящимися мыслями, не позволяя им себя увлечь и тем самым забывая о своем состоянии осознанного наблюдения.

Дзадзэн — это проявление веры в неисчерпаемость Вселенной и в нашу собственную внутреннюю природу. «Те, кто лишен веры, не примут дзадзэн, как бы интенсивно их ни обучали. Если вы не доверяете этому безмолвию и неисчерпаемости существования, если вы не погружаетесь в это царство, как можете вы доверять себе?» (Katagiri, 1988, p. 43).



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Дзадзэн

Попробуйте выполнить это упражнение, чтобы узнать кое-что о дзэн и о том, как функционирует ваш ум.

Во-первых, важно, чтобы вы приняли правильную сидячую позу. Вы должны сесть так, чтобы вам было удобно, чтобы ваша спина была прямой и чтобы вы не испытывали напряжения. «Прямая спина», согласно дзэнским наставникам, предполагает, что позвоночник должен быть изогнут естественным образом чуть ниже средней части спины.

Если хотите, можете сесть на стул. Найдите стул с как можно более плоским сиденьем. Можно также воспользоваться маленькой плоской подушкой. Сядьте на переднюю треть стула, прижав ступни к полу. Ваши голени должны находиться под более или менее прямым углом к полу.

Если вы собираетесь сидеть на полу, воспользуйтесь маленькой плоской подушкой, подложив ее под ягодицы (подушки для медитации часто продают в местных дзэнских центрах). Лучше сесть на коврик или одеяло, чем на голый пол. Садитесь на край подушки, опираясь на подушку только оконечностью нижней части позвоночника. Большинству длинноногих жителей Запада будет удобнее сидеть в бирманской позе, когда левая ступня упирается в то место, где правое бедро переходит в таз, а правая нога располагается прямо перед левой и параллельна ей. Обе ноги прижаты к полу, а колени опираются на него. Колени и копчик образуют треугольник.

Голову нужно держать прямо, не наклоняя ее ни вперед, ни назад. Подбородок втянут. Если ваша голова будет находиться в правильном положении, вы практически не почувствуете ее веса. Расположите кисть левой руки поверх кисти правой в районе паха, при этом большие пальцы слегка соприкасаются, а ладони смотрят вверх.

Сядьте перед стеной на достаточном расстоянии от нее (примерно 6 футов), с тем чтобы вам было удобно сфокусировать свой взгляд на стене. Опустите глаза, направив их на какое-нибудь подходящее место на стене. Не закрывайте их полностью.

Покачайтесь из стороны в сторону, вперед и назад, чтобы найти наиболее удобную прямую позу. Слегка приподнимите грудную клетку, чтобы уменьшить давление на нижнюю часть спины и позволить своему позвоночнику изогнуться естественным образом. Сделайте два-три медленных, глубоких вдоха, перед тем как начнете сосредоточиваться.

Теперь следует та часть, которую легче всего описать и сложнее всего выполнить. Просто сидите. Не пытайтесь что-либо делать. Но при этом не пытайтесь и ничего не делать. Просто сидите, сохраняя позитивный душевный настрой. Попробуйте выполнять это упражнение в течение по крайней мере 5–10 минут каждый день в продолжение недели. Оно позволит вам узнать кое-что о дзэн, а также о природе вашего ума.

Кеннетт дает более подробные инструкции, касающиеся умственной деятельности во время медитации:

«Не прилагайте сознательных попыток к тому, чтобы подумать о чем-то, и не прилагайте сознательных попыток к тому, чтобы ни о чем не думать; другими словами, мысли должны свободно проникать в вашу голову; вы можете либо поиграть с ними, либо просто сидеть и смотреть, как они проходят сквозь вашу голову и выходят из нее с противоположной стороны. Это все, что вам необходимо делать, — просто продолжайте сидеть; не волнуйтесь по поводу своих мыслей, не позволяйте им завладеть вами и не пытайтесь прогнать их — и то и другое будет ошибкой...

Я часто привожу в пример ситуацию, когда кто-то сидит под мостом и наблюдает за проезжающим транспортом. Вы должны наблюдать за мыслями, которые снуют взад и вперед, но ни в коем случае не беспокоиться по их поводу».

Если *дзадзэн* выполняется должным образом, он не должен сопровождаться видениями и родственными ощущениями. Как правило, эти ощущения являются результатом накопленного напряжения, вызванного неправильным положением тела при медитации или состояниями, напоминающими грезы, которые возникают на определенной стадии медитации. Считается, что эти *маке*, или иллюзии, никак не способствуют личностному росту человека. Они в лучшем случае отвлекают внимание, а в худшем — являются источником гордыни, эготизма и заблуждений. Один дзэнский наставник сказал: «Если вы видите прекрасный образ бодхисаттвы, это не означает, что вам самому станет хоть сколько-нибудь проще стать таковым, подобно тому как, если вам снится, что вы миллионер, это не означает, что вы хоть немного разбогатеете, когда проснетесь» (Kapleau, 1965, p. 40—41).

Медитация — это важное упражнение по обретению внутреннего покоя и безмятежности, а также способности сосредоточиваться и оставаться невозмутимым. Практика *дзадзэн* подобна принятию душа. Она регулярно очищает ум, подобно тому как душ очищает тело. «Вам необходимо практиковать дзадзэн потому, что, если вы не будете этого делать, вещи начнут довлеть над вами и вы не сможете от них освободиться» (Katagiri, 1988, частная беседа с Йодзаном Мосигом). Человек сначала учится тому, как привести себя в состояние покоя и сосредоточенности в медитации, а затем переносит это ощущение невозмутимого осознания на свою деятельность. В конце концов ничто не сможет вывести опытного медитирующего из равновесия. Он научится подходить к проблемам и удовольствиям с этой невозмутимой позиции, сохраняя определенную отстраненность от происходящего.

«Практика дзадзэн — это непосредственное проявление нашей истинной природы. Строго говоря, для любого человеческого существа нет иной практики, кроме этой, нет иного образа жизни, кроме этого» (Suzuki, 1970, p. 23).

В буддийской медитации мы не добиваемся такого просветления, которое произойдет спустя пять или десять лет. Мы практикуем ради того, чтобы каждый момент нашей жизни стал настоящей жизнью. И, следовательно, когда мы медитируем, мы сидим ради сидения; мы не сидим ради чего-то иного. Если мы сидим в течение двадцати минут, эти двадцать минут должны принести нам радость, жизнь (Hanh, 1988, p. 53).

Важно помнить, что практика медитации является самоцелью, а не просто техникой, позволяющей достичь чего-то. Чтобы воспринять эту главу как нечто большее, чем набор слов и идей, вы должны ощутить дзэн на собственном опыте. Для этого вы должны принять сидячее положение (как это описано в рубрике «Для размышления: *дзадзэн*»). Важность непосредственного опыта такого рода просто нельзя преувеличить.

Внимательность (mindfulness)

Дзэнский учитель Тхить Ньят Хань дал такое красноречивое описание практики внимательности в повседневной жизни:

Вы должны практиковать медитацию, когда вы идете, стоите, лежите, сидите и работаете, в то время, когда вы моете руки, моете посуду, подметаете пол, пьете чай, беседуете с друзьями или делаете что бы то ни было еще. Во время мытья посуды вы можете думать об ожидающем вас чае и тем самым постараться закончить эту работу как можно быстрее, чтобы сесть и начать пить чай. Но это означает, что вы не способны жить в то время, когда вы моете посуду. Когда вы моете посуду, мытье посуды должно быть самым важным делом в вашей жизни...
Когда человек моет посуду, он должен лишь мыть посуду, а это означает, что, когда человек моет посуду, он должен полностью осознавать тот факт, что он моет посуду. На первый взгляд все это может показаться довольно глупым: зачем уделять так много внимания простой вещи? Но в этом вся суть. То, что я стою здесь и мою эти чашки, — дивная реальность. Я являюсь целиком и полностью самим собой, слежу за своим дыханием, сознаю свое присутствие и свои мысли и действия. Меня нельзя бездумно швырять, как бутылку, подбрасываемую в разные стороны волнами» (1976, p. 3—4, 23—24).

Медитация и внимательность сопутствуют друг другу. Медитация позволяет нам привнести в свою повседневную жизнь внутреннюю невозмутимость и повышенное осознание. Внимательность подготавливает нас к сидячей медитации с невозмутимым осознанием.

Во время выполнения дзадзэн не игнорируйте появляющиеся мысли, но и не дорожите ими; лишь обшаривайте свой ум [или сердце] в поисках источника этих мыслей (дзэнский учитель Бассуй*).

ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Как правило, термин **просветление** (enlightenment) вводит в заблуждение, так как можно подумать, что он предполагает некоторое состояние, в котором человек может пребывать постоянно; разумеется, такое представление явилось бы извращением буддийской концепции непостоянства. Другой буддийский термин, связанный с *просветлением*, — *нирвана*. Нирвана, состояние ума, при котором происходит угасание всех страстей и желаний, достигается посредством самодисциплины, медитации и осознания непостоянства мира и отсутствия «я».

В дзэн часто используют японское слово *сатори*, означающее буквально «интуитивное понимание». Еще один термин — *кэнсе*, который означает «всматриваться в свою собственную природу». Оба термина имеют отношение к непосредственному восприятию человеком истины буддийского учения. Это восприятие не статично; оно представляет собой эволюционирующее, вечно меняющееся, динамичное состояние бытия, во многом схожее с концепцией самореализации Маслоу.

Просветление — это не какое-то приятное чувство или какое-то определенное состояние ума. Состояние ума, которое имеет место, когда вы сидите в правильной позе, — уже само по себе просветление (Suzuki, 1970, p. 28).

* Бассуй Токусе, знаменитый японский монах, последователь школы Риндзай (1327–1387). — *Прим. перев.*

Джон Дайдо Лури (John Daido Loori), американский дзэнский наставник, говорит, что история гадкого утенка из сказки Ханса Кристиана Андерсена являет собой хороший пример опыта кэнсе. Гадкий утенок страдал, потому что он отличался от других уток.

Поняв, что он — прекрасный лебедь, он пришел в восторг. Однако в действительности ничего не изменилось. Он всегда был совершенным, прекрасным лебедем. Просто он осознал свою истинную природу и избавился от иллюзии своего несовершенства. Осознание совершенства нашей подлинной природы Будды — во многом схожий процесс.

Просветление — это совершенный покой и гармония. Если вы полагаете, что просветление — это нечто, чем вы можете завладеть, тогда оно появляется прямо перед вами и вы стремитесь им завладеть; но чем больше мы стремимся им завладеть, тем больше просветление будет ускользать от нас. Мы прилагаем еще большие усилия и наконец становимся подобными неистовому, пронзительно кричащему воину. Затем мы истощаем свои силы... Но просветление — целиком за пределами просветления или непросветления. Это всего лишь совершенный покой и гармония (Katagiri, 1988, p. 128).

АРХАТ И БОДХИСАТТВА

Традициям Тхеравады и Махаяны присущи различные концепции природы идеального человеческого существа. Идеал Тхеравады — архат, тот, кто полностью избавился от ограничивающей человека привязанности к семье, собственности и удобствам, чтобы стать совершенно независимым от этого мира. *Архат* буквально означает «тот, кто убил врага» или тот, кто преодолел все страсти в процессе интенсивных духовных упражнений. Архат, как правило удалившийся от мира монах, сумел избавиться от гордыни, себялюбия, ненависти и алчности, став мудрым и сострадательным.

Один буддийский текст описывает архата следующим образом:

Он прилагал усилия, он бился и боролся, и наконец он понял, что этот круг «Рождения и Смерти»... пребывает в постоянном движении. Он отверг все условия существования, которые обусловлены совокупностью обстоятельств, поскольку они в силу своей природы обречены на порчу и разрушение, изменение и уничтожение. Он отказался от всего «загрязняющего» и обрел архатство... Золото и ком земли стали для него равнозначными. Небо и ладонь его руки стали в его понимании одним и тем же (in: Conze, 1959a, p. 94).

Пусть другие обретают Просветление; я не вступлю в Нирвану, пока последняя травинка не обретет Буддовость (Bodhisattva vow in: Conze, 1959b).

Архат добивается нирваны, освобождения от страдания путем искоренения страсти. Человек, преобразившийся подобным образом, воспринимает нирвану как абсолютную истину или конечную реальность, состояние, выходящее за рамки этого мира вечно меняющихся феноменов.

Идеал Махаяны — бодхисаттва, буквально «просветление-существо». Бодхисаттва — это глубоко сострадательное существо, которое дало обет оставаться в мире до тех пор, пока все остальные не будут избавлены от страдания.

Правильно понимая принцип отсутствия «я», бодхисаттва осознает, что он является составной частью всех остальных наделенных чувствами существ и что, пока все существа не избавятся от страдания, он не сможет добиться полного освобождения. Бодхисаттва дает обет не вступать в нирвану, пока не обретет просветления каждое наделенное чувствами существо, каждая травинка.

Столько существ, сколько их во вселенной... рожденных из яйца, рожденных из утробы, рожденных из влаги или рожденных чудесным образом; имеющих или не имеющих формы; наделенных восприятием, не наделенных восприятием или лишенных и восприятия и невосприятия (насколько постижима какая бы то ни было мыслимая форма существ) — всех их я должен привести в нирвану (Diamond Sutra in: Conze, 1959, p. 164).

Сострадание является величайшей добродетелью бодхисаттвы, результатом искреннего переживания страданий всех существ как своих собственных. С точки зрения Махаяны эта установка равносильна просветлению. В опыте просветления преодолевается не мир, а себялюбивое эго.

Путь бодхисаттвы предполагает отказ от мира, но не от существ, его населяющих. Путь архата придает особое значение поиску внутреннего совершенства и отказу от мира, не акцентируя внимания на служении. Позиция архата заключается в следующем: те, кто желает помочь другим, должны сначала преобразиться сами. Человек, погрязший в заблуждении, не способен помочь другим или научить их чему-то; следовательно, саморазвитием необходимо заняться в первую очередь.

Эти два идеала можно рассматривать скорее как взаимодополняющие, а не как противоречащие один другому. Модель архатства делает упор на самодисциплине, тогда как идеал бодхисаттвы подчеркивает важность служения другим; оба являются неотъемлемыми компонентами личностного роста и развития.

Динамика

В дзэн психодуховный рост традиционно иллюстрируют с помощью серии картинок «В поисках быка». Этот набор содержательных образов дает яркие примеры состояний осознания, выходящих за рамки тех, которые обычно рассматривает западная психология.

Классические дзэнские тексты рассматривают также помехи на пути, в частности «три огня» — алчности, ненависти и заблуждения — и проблему гордыни или эготизма.

Одно разумное слово, приносящее покой, лучше тысячи пустых речей (Dhammapada, Lal, 1967).

▼

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- **Медитация и повседневная деятельность**

Вы можете узнать кое-что об использовании медитативной установки в своей повседневной деятельности, если выполните это упражнение.

Медитацию можно рассматривать прежде всего как способ обретения невозмутимости и ощущения сосредоточенного осознания путем научения тому, как не поддаваться мыслям и эмоциям. Как только вы начнете понимать эту медитативную установку во время своего спокойного сидения, вы сможете перенести это чувство на свою внешнюю деятельность.

Начните с ежедневной медитативной деятельности в течение часа. Сначала посидите спокойно 5–15 минут, а затем скажите себе, что вы намерены продолжать самоосознание и оставаться наблюдателем собственных мыслей, эмоций и действий в продолжение следующего часа. Если что-то все-таки выведет вас из равновесия, прекратите наблюдение и попытайтесь вновь обрести ощущение невозмутимости и осознания. На первых порах постарайтесь выполнять это упражнение молча. Для большинства из нас разговор почти тотчас же становится отвлекающим фактором.

Легче всего начать со спокойного физического труда в течение часа — работы в саду, приготовления пищи и т. д. Интеллектуальная деятельность представляет большую трудность, а вести беседу еще сложнее. Начав переносить это упражнение на свою повседневную жизнь, вы сможете проследить, в какие моменты вы становитесь наиболее чувствительным и когда вас легче всего вывести из равновесия. Составьте перечень этих ситуаций и посмотрите, о чем он вам говорит.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Дзэнские учителя часто описывали развитие своих учеников с помощью названных картинок, которые являются ясным и наглядным примером дзэнского мышления. Один наставник перечислил основные ступени этой серии, давая советы продвинутому дзэнскому ученику:

> *Если ты продолжишь выполнять дзадзэн, то достигнешь стадии поимки Быка, или четвертой ступени. В данный момент ты, так сказать, «не владеешь» своим осознанием. За стадией поимки Быка следует стадия его приручения, после чего на нем едут верхом, что соответствует состоянию осознания, при котором просветление и эго рассматриваются как тождественные друг другу. На следующей, седьмой ступени о Быке забывают; на восьмой ступени забывают и о Быке, и о себе; девятая ступень — ступень великого просветления, которое проницает все до самого основания и при котором человек более не отделяет просветление от непросветления. Последняя, десятая ступень — ступень, на которой... человек находится, оставаясь самим собой, среди простых людей, помогая им, когда это возможно, избавленный от какой-либо привязанности к просветлению (Kapleau, 1965, p. 231).*

Бык — это символ природы Будды, а события вокруг поимки быка имеют отношение к духовному поиску и внутреннему развитию дзэнского ученика. Шпигельман и Миюки (Spiegelman & Miyuki, 1985), два психоаналитика-юнгианца, дают прекрасный, прочувствованный комментарий к этим картинкам в терминах процесса индивидуализации (см. рис. на с. 94–104).

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

В буддизме основные помехи росту имеют, как правило, психологический характер. Каждому из нас присущи три качества, которые представляют собой наиболее труднопреодолимые препятствия: алчность, ненависть и заблуждение. Еще одна серьезная помеха — гордыня.



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Медитация во время ходьбы

Медитация не ограничивается сидением в покое. Следующее упражнение дает вам возможность попрактиковаться в медитативной внимательности, когда вы находитесь в движении.

Поводом для практики внимательности могут стать любые ваши физические действия. Ходьба — особенно хорошее упражнение для сохранения осознания в своей повседневной жизни.

Совершите прогулку медленным шагом в какой-нибудь естественной обстановке — в саду или вдоль реки. Дышите нормально и легко. Начните подстраивать дыхание под свои шаги. Затем увеличьте время выдоха на один шаг, не задерживая специально свое дыхание. Посмотрите, не становится ли более долгим при этом и ваш вдох.

После 10 циклов дыхания увеличьте время выдоха еще на один шаг. После 20 циклов дыхания вернитесь к нормальному дыханию. Через 5 минут вы сможете опять увеличить время вдоха и выдоха. Обязательно возвращайтесь к норме, если вы чувствуете хотя бы небольшую усталость. Смысл упражнения — сохранить свое осознание. Подойдет любой способ счета, так как счет вдохов и выдохов поддерживает вашу связь с настоящим (Adapted from: Hanh, 1976).

Алчность, ненависть и заблуждение

Три основных источника страдания, «три огня» буддизма — это *алчность, ненависть и заблуждение.* Некоторые люди находятся во власти алчности, другие — во власти ненависти, третьи — во власти заблуждения. Буквально каждая личность содержит в себе комбинацию этих трех качеств, одна из которых играет доминирующую роль, хотя их соотношение может меняться в зависимости от обстоятельств. Некоторые ситуации пробуждают в человеке алчность, тогда как под влиянием других он впадает в гнев или в заблуждения.

Алчность является основным недостатком большинства людей. Нам хочется иметь больше того, что мы имеем или что нам необходимо, — больше денег, еды, удовольствий. Как правило, дети кажутся наиболее ненасытными, и часто бывает практически невозможно удовлетворить их аппетиты. Съеденный леденец лишь пробуждает желание отправить в рот еще один. В буддистских сочинениях те, кто находится во власти алчности, описаны как подверженные тщеславию, неудовлетворенности, коварству и любви к обильной, сладкой пище и нарядной одежде (Conze, 1959b).

Те, кто находится во власти **ненависти**, отличаются раздражительностью и легко впадают в гнев. Для них жизнь — это постоянная череда стычек с врагами, отмщения другим за подлинные и воображаемые оскорбления и защиты себя от возможного нападения. Те, кем движет ненависть, склонны затаивать недовольство, умалять достоинства других и страдать от высокомерия, зависти и скаредности (Conze, 1959b).

Заблуждение связано с общим состоянием замешательства, отсутствия осознания и нерешительности. Тем, кто более всего подвержен заблуждению, трудно собраться с мыслями или сохранять верность чему-то. Их реакции и взгляды являются не их собственными, а позаимствованы у других людей. Те, кто пребывает во власти заблуждения, склонны делать все невнимательно и неаккуратно. Их поведение отличается леностью, упрямством, неуверенностью, беспокойством и возбудимостью (Conze, 1959b).

В самом худшем случае эти тенденции могут вылиться в то, что на Западе называют неврозом или психозом. Однако, согласно буддийскому мышлению, даже психоз — это не более чем временное усиление одной из этих тенденций. Он, подобно всем прочим психическим и физическим проявлениям, рассматривается как некое преходящее состояние.



Поиски Быка

На этой картинке показано начало духовного поиска. Человек теперь осознает свои духовные возможности и потенции. Став духовным искателем, он сосредоточился на обретении духовности. Сам поиск порождает новое препятствие — необходимость отыскать вне себя нечто, принадлежащее внутреннему миру. Те, кто ищет, должны в конце концов поверить, что они могут «найти» природу Будды внутри себя. Какуан, дзэнский учитель, первым нарисовавший эти картинки, прокомментировал каждую из них:

«В сущности, Бык не терялся, зачем же его искать? Повернувшись спиной к своей Истинной природе, человек не способен ее увидеть. Из-за своей ущербности он потерял Быка из виду. Неожиданно он обнаруживает, что стоит перед лабиринтом перекрещивающихся дорог. Алчность до мирских благ и ужас перед потерями взвиваются языками обжигающего пламени, мысли о правильном и неправильном вонзаются, как кинжалы» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 302).



Нахождение следов

Ищущий приступил к серьезному изучению буддизма. Изучение различных священных текстов и жизнеописаний буддийских мудрецов приводит к интеллектуальному пониманию основных буддийских истин, однако ученик еще не убедился в этих истинах на личном опыте.

«Он еще не способен отличить добро от зла, а истину от лжи. Он еще не вошел во врата, но уже видит то, что предположительно является следами Быка» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 303).

Один человек побеждает на поле сражения тысячную армию. Другой побеждает себя — и он более велик (Dhammapada, Lal, 1967).

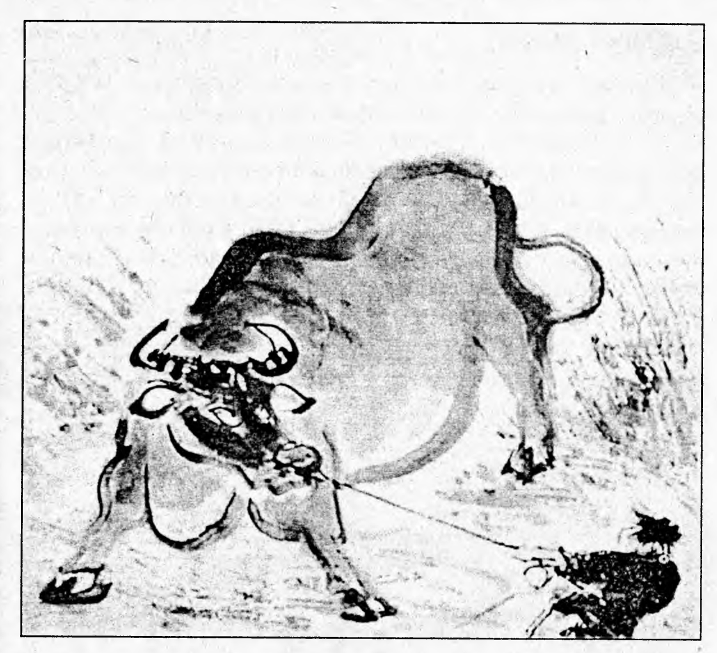
Работая над собой, можно преодолеть все три препятствия. Алчность можно обратить в сострадание, ненависть — в любовь, а заблуждение — в мудрость.

Самодисциплина и следование заповедям Будды дают человеку возможность вступить в борьбу со своей алчностью и обуздать ее. Буддийское учение с его акцентом на сострадании и уважении к другим людям позволяет нам одержать победу над ненавистью. Осознание того, что все вокруг — это Будда, служит противоядием против заблуждения. Все заслуживает нашей глубочайшей заботы и внимания, поскольку все является манифестацией природы Будды.



Первый взгляд на Быка

Вид Быка является для ищущего первым непосредственным опытом постижения своей собственной природы Будды. Встреча с Быком не результат изучения или абстрактного созерцания, она становится возможной благодаря непосредственному опыту.
Этот первый взгляд длится лишь мгновение; это осознание, которое приходит и уходит. Ученику требуется дальнейшая дисциплина (послушание), расширяющая и стабилизирующая (цементирующая) его опыт.
«Если он будет лишь внимательно вслушиваться в звуки повседневной жизни, к нему придет осознание, и в этот момент он увидит сам Источник. Его ... ощущения и есть не что иное, как этот истинный Источник. В каждом деянии (форме жизнедеятельности) Источник проявляет себя. Он подобен соли в воде или связующему в красителе» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 304).



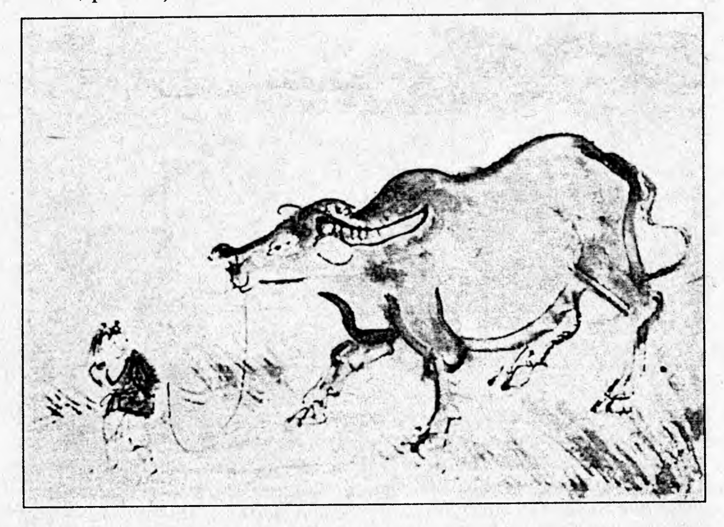
Поимка Быка

Теперь ученик дзэн должен убедиться в том, что буддийская самодисциплина пронизывает всю его повседневную жизнь. Цель ее состоит в распространении осознанности своей природы Будды на все формы жизнедеятельности и в проявлении этой осознанности при любых обстоятельствах. Бык здесь символизирует сырую (первичную) энергию и силу природы Будды. Вследствие огромного давления внешнего мира, Быка трудно удержать под контролем. Если строгая дисциплина сейчас будет прекращена, эта сила и энергия могут рассеяться.
«Сегодня он встретил Быка, который уже давно скакал по полям, и наконец схватил его. Столь долго Бык наслаждался условиями своей жизни (своей свободой), что сломать его старые привычки нелегко. Он продолжает тосковать по благоухающей траве, он все еще упрям и необъезжен. Чтобы окончательно приручить его, человек должен использовать свой кнут» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 305).

> Ум беспокоен. Нужно его обуздать. Дисциплинированный ум — это путь к нирване (Dhammapada, Lal, 1967).

Гордыня (pride)

Еще одной помехой росту может быть **гордыня**. Ее следствиями могут стать отсутствие уважения к наставнику и искажение учения. Любой дзэнский наставник постарается помочь ученикам распознать свою гордыню и эготизм. Один из дзэнских патриархов указывал: «Если учение, которое вы слышите от дзэнского наставника, противоречит вашему собственному взгляду, это, скорее всего, хороший дзэнский наставник» (Dogen in: Kennett, 1976, p. 111).



Приручение Быка

Не требующая усилий близость или дружба наконец достигнута. Ощущение борьбы ушло. Это стадия строгого и безупречного послушания. В каждом действии, в каждой мысли начинает отражаться его истинное «я». Индивидуум без устали работает над тем, чтобы проявлять свою буддовость постоянно, беспрерывно. Лишь поскольку следы иллюзии еще сохранились, существует различие между ищущим и Быком.

«Он должен крепко удерживать узду и не позволять Быку бродить самому по себе, особенно в мутные затоны, в которые тот удалится. При надлежащем обращении он станет чистым и кротким. Без привязи, он охотно последует за своим хозяином» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 306).

Гордыня может проявиться буквально на любом этапе обучения, даже после кэнсе. Обычно непосредственный опыт кэнсе служит подтверждением того, что ученик понимает буддизм и его уверенность в правильности буддийского учения становится непоколебимой. Однако на этой стадии многие ученики начинают думать, что они уже все познали, что они полностью понимают буддизм и более не нуждаются в наставнике.



Верхом на Быке домой

Битва позади. Ученик становится мудрецом. Хотя Бык еще рассматривается как отделенный от него, взаимоотношения между человеком и Быком столь близки, что он может оседлать его без усилий, не нуждаясь в том, чтобы обращать хоть малейшее внимание на то, куда идет Бык. Жизнь становится простой, естественной и спонтанной. Формальная внешняя дисциплина более не является необходимой, после того как осознание своей природы Будды прочно заякорено. Послушание, которое ранее воспринималось как бремя, теперь радушно принимается как источник подлинной свободы и удовлетворения.

«"Приобретения" и "потери" больше не тревожат его. Он напевает простой мотив лесника и наигрывает простые песенки деревенских детей. Оседлав спину Быка, он безмятежно смотрит на облака в небе. Он не поворачивает головы [в сторону искушений]. И сколько ни пытайся расстроить его, он остается невозмутимым» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 307).

Хороший наставник настоит на том, чтобы ученик в этот период продолжил обучение и выполнение регулярных обязанностей, дабы быть уверенным, что гордыня и честолюбие не исказят его первичное глубокое понимание буддизма. Если на этой стадии дает о себе знать заблуждение, его бывает трудно преодолеть, поскольку убеждения ученика теперь прочно укоренены в фактическом опыте. Если обучение будет продолжено, ученики смогут победить неизбежную гордыню и чувство святости, или то, что некоторые дзэнские учителя называли «запахом просветления» или «зловонием дзэн». Ученику следует напоминать о доктрине непостоянства и о том, что обучение в буддизме бесконечно.

> Понять «я» не значит быть им довольным; не быть довольным «я» — значит желать как-то его изменить; а желать как-то его изменить — значит изучать буддизм (Dogen in: Kennett, 1976).

Структура

ТЕЛО

В отношении человека к телу первостепенное значение имеет буддийская концепция Срединного пути. Она не предполагает ни полного потворства собственным желаниям, ни крайнего аскетизма или умерщвления плоти.

> И ваша жизнь, и ваше тело заслуживают любви и уважения, ибо именно с их помощью практикуется Истина и обнаруживает себя сила Будды (Dogen in: Kennett, 1976).

В дзэнских храмах во время обеденного церемониала звучат следующие заверения:

Первый кусок — во имя того, чтобы избавиться от всех пороков.
Второй кусок — во имя того, чтобы наше обучение было совершенным.

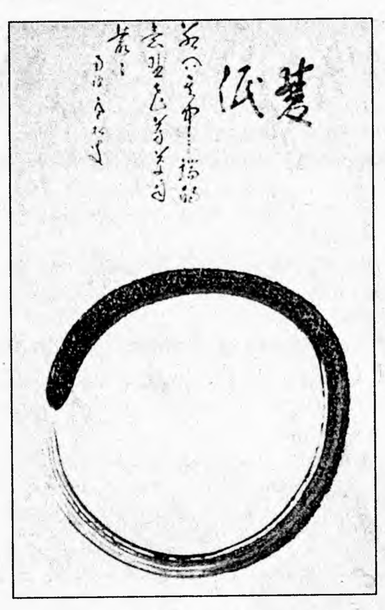
Третий кусок — во имя того, чтобы помогать всем существам.
Мы молимся, чтобы все могли стать просветленными.
Мы должны задуматься о тех путях и средствах, какими эта пища была приготовлена.
Мы должны дать оценку своим заслугам, когда ее принимаем.
Мы должны оградить себя от порока, избавившись от алчных мыслей.
Мы будем есть, дабы не обессилеть и не умереть.
Мы принимаем эту пищу, чтобы мы могли стать просветленными.
(Mealtime Ceremonial in: Kennett, 1976, p. 236—237).



Бык забыт, только собственное «я»

Ищущий вернулся домой, и Бык забыт. Различия между религиозным и мирским исчезают, поскольку все рассматривается как обладающее природой Будды. Практика и послушание становятся неотличимыми от повседневной жизни. Находиться в состоянии медитации становится столь же естественным, как ходить и дышать, и оно больше не ассоциируется с какими-либо мотивами и отделенностью от цели. Все священно, нет больше различия между просветлением и невежеством.

«В Дхарме [Учении] нет двойственности. Бык и есть его Первоприрода: теперь он узнан. Когда кролик пойман, капкан больше не нужен, когда поймана рыба, сеть становится бесполезной. Подобно золоту, отделенному от шлаков, подобно луне, пробившейся сквозь облака, единственный луч сияющего света светит вечно» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 308).



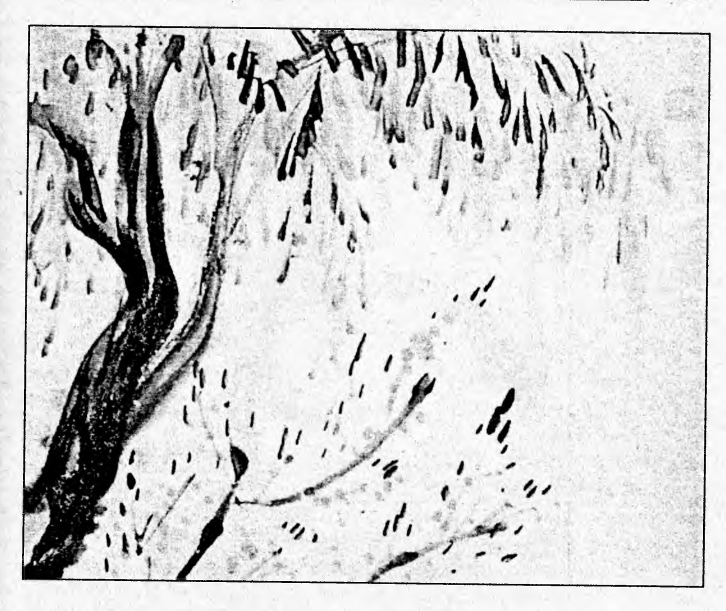
Забыты и бык, и собственное «я»

Этот образ описывает опыт пустоты, принципиальной ничтожности всего творения. Выход за рамки индивидуальной природы и природы Будды достигнут на предыдущей стадии, теперь достигнут выход за рамки самого просветления. Совершенная окружность, нарисованная одним мазком кисти мастером дзэн, оставлена незамкнутой. Поскольку круг не замкнут, возможен дальнейший рост. Процесс просветления может продолжаться без остановок или застоя.

«Все обманчивые чувства исчезли, и представления о святости тоже оставлены. Он не задерживается в состоянии "Будды" и быстро минует состояние "не-Будды". Даже тысячи глаз [Будд и патриархов] не различат в нем ни единого конкретного качества. И если сотни птиц станут рассыпать цветы у его комнаты, ему останется лишь стыдиться себя» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 309).*

---

* Существует легенда о китайском мастере дзэн, который был столь свят, что птицы прилетали и подносили ему цветы, пока он сидел в медитации в своем горном убежище. Когда же он достиг полного просветления, птицы прекратили делать свои подношения, потому что он больше не излучал ауры, даже ауры преданности и святости.



Возвращение к Источнику

Если восьмая стадия рассматривается как статичный аспект абсолютной истины, о девятой можно сказать, что она несет в себе признание динамической природы мира.

Природа не просто пуста или священна, она есть. Если смотреть ясным взором, любой аспект мира может служить в качестве совершенного зеркала, показывающего нам самих себя. Здесь еще сохраняется некоторая двойственность между проявлением истины в природе и ее проявлением в пребывающем в иллюзиях и страдающем человечестве.

Данный уровень должен в конце концов быть углублен, чтобы включить в себя наше возвращение к человеческой цивилизации.

> *«Он наблюдает подъемы и спады жизни в мире, ненавязчиво пребывая в состоянии непоколебимой безмятежности. Эти [подъемы и спады] не являются фантомом или иллюзией [они исходят из Источника]. К чему же тогда бороться за что-либо? Воды сини, горы зелены. Наедине с собой он наблюдает, как вещи беспрерывно меняются» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 310).*

Комментируя дзэнский подход к принятию пищи, один дзэнский учитель написал следующее:



Вход в город с жестом благословения

Это заключительная стадия — стадия Бодхисаттвы свободного, дарящего свою помощь все остальным существам без ограничений. Город символизирует мирскую жизнь, в отличие от дзэнского храма или убежища для созерцания. Бодхисаттва изображен с большим животом и мешком с вином, перекинутым через плечо. Он готов разделить все удовольствия и дела этого мира не в силу своих желаний или привязанностей, а для того, чтобы учить других.

«Ворота его хижины закрыты, даже мудрейший не сможет найти его. Его умственный кругозор [понятия, мнения, и т. д.] наконец оставлен. Он идет своим путем, не пытаясь следовать по стопам предыдущих стадий. Неся мешок [с вином], он бредет на рынок; опираясь на свой посох, он возвращается домой. Он ведет владельцев таверн и продавцов рыбы по Пути Будды» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 303).

Мастер дзэн, осознающий, что все есть Будда, теперь может вернуться к делам своих предыдущих стадий с новым взглядом на мир.

Если вы можете произносить нараспев буддийское учение во время еды, вы — очень счастливый человек... Если вы завтракаете, чтобы принести свои тело и ум в жертву Будде, какой же вы счастливый! Приносить свои тело и ум в жертву Будде — значит приносить их в жертву пустоте или, другими словами, чистому восприятию человеческой деятельности (Katagiri, 1988, p. 9).

Хякудзе, положивший начало дзэнской монастырской жизни, всегда работал со своими монахами, когда те занимались физическим трудом, даже в то время, когда ему было за 80. Хотя его ученики всеми силами пытались воспрепятствовать этому, он стоял на своем, говоря: «Я не приобрел никаких заслуг, чтобы заслуживать иного отношения; если я не работаю, я не имею права есть свою порцию» (Ogata, 1959, p. 43).

Тело — это средство служения другим людям и собственному поиску истины. Именно поэтому о нем следует заботиться.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Распространенным ошибочным представлением, встречающимся во всех медитативных дисциплинах, является квиетизм, или уход от мира с целью не потревожить свой медитативный покой. Буддийское учение подчеркивает важность ответственности, представляющей собой прямую противоположность уходу от мира. Медитация — вовсе не самоцель. Человек может посвящать какие-то периоды времени медитативной практике, понимая при этом, что он должен работать и в конечном счете помогать другим людям. Поскольку все обладают (или, скорее, являются) природой Будды, в идеале мы должны смотреть на всех остальных человеческих существ как на Будду и говорить себе: «Вот идет Будда. Как я могу помочь ему или ей?» Будда не пребывает где-то за пределами этого мира страдания, не испытывая необходимости помогать и сострадать. Не является буддовость и каким-то постоянным состоянием (поскольку в буддизме ничто не считается постоянным).

Воздержитесь от зла, творите лишь добро, добро для других (The Three Precepts* in: Kennett, 1976).

Лжец с выбритой головой — еще не монах (Dhammapada, Lal, 1967).

---

* Три Заповеди. — *Прим. перев.*

Социальные интеракции предоставляют прекрасную возможность для практики буддийских идеалов и принципов. К человеку, находящемуся в нетрезвом состоянии, можно относиться как к пьяному Будде. Ему не позволяют беспокоить других, но к нему и не проявляют неуважения. Аналогичным образом, того, кто действует, руководствуясь ошибочными или дурными намерениями, можно рассматривать как маленького несмышленого Будду. Такого человека следует учить, а не наказывать в отместку и не гнать прочь как порочного или никчемного. Ибо, если его гонят прочь, это значит, что гонят прочь Будду. Кроме того, социальные отношения позволяют человеку практиковать невозмутимое осознание, выработанное во время медитации.

ВОЛЯ

Догэн пишет: «Мы познаем волю с помощью воли» (in: Kennett, 1976, p. 170). Воля вырабатывается путем проявления воли. Постичь волю – значит оставаться по-настоящему преданным своему обучению и принять ответственность за свои собственные действия, осознав, что никто другой не пройдет за вас ваше обучение.

Однако человеку нелегко сбросить одним махом оковы неведения и разграничения. Требуется очень сильная воля, и человек должен целеустремленно искать Истинное «я» внутри себя. В дзэн для этого необходимо усердно заниматься, и здесь не может быть никаких легких, мгновенных средств (Shibayama, 1979, p. 31).

Есть только одна вещь — усердные занятия, ибо в этом — истинное просветление (Evening Service in: Kennett, 1976, p. 290).

Один из основных буддийских принципов состоит в том, что повседневные жизнь и деятельность должны быть согласованы с идеалами и ценностями. Обучение — это не только средство достижения цели, но и самоцель. Догэн пишет:

Будет ересью полагать, что обучение и просветление отделены друг от друга, ибо в буддизме они представляют собой одно целое... Раз это так, наставник должен говорить своим ученикам, чтобы они никогда не искали просветления вне обучения, поскольку оно отражено в последнем. Поскольку обучение — это уже просветление, просветление бесконечно; поскольку просветление — это уже обучение, у обучения не может быть какого бы то ни было начала (in: Kennett, 1976, p. 121).

О Будда, идущий, идущий, идущий за все пределы, вечно идущий за все пределы, вечно становящийся Буддой (The Scripture of Great Wisdom* in: Kennett, 1976, p. 224).

Один современный дзэнский наставник предупредил своего ученика: «Твое просветление таково, что оно легко может ускользнуть от тебя, если ты будешь лениться и пренебрегать дальнейшей практикой. Далее, хотя ты достиг просветления, ты остаешься тем же, кем ты был раньше, — ничто не прибавилось, ты не стал более великим» (Kapleau, 1965, p. 231).

Обучение — непрерывный процесс, так как нет конца осознанию буддийских принципов. Человеку, который остановится и удовлетворится опытом первоначального просветления, вскоре не останется ничего другого, как только предаваться приятным воспоминаниям.

ЭМОЦИИ

Важной целью буддийского обучения является научение тому, как контролировать свои эмоции, избавившись от их власти. В большинстве эмоций нет ничего плохого; однако немногие люди проявляют свои эмоции должным или адекватным образом. Большая часть людей гневается или впадает в ярость из-за пустяков, подавляют свои чувства и привносят эмоции в ситуации, имеющие весьма отдаленное отношение к источнику их гнева.

---

* Книга Великой Мудрости. — *Прим. перев.*

Путем обучения дзэнские ученики постепенно переносят состояние медитативного осознания на все виды своей повседневной деятельности. Когда ученик начинаст лучше осознавать свои эмоциональные реакции на различные ситуации, эмоции утрачивают свою власть над ним. Один дзэнский наставник сказал, что если человек все-таки дает выход своему гневу, его проявление должно быть подобно небольшому взрыву или удару грома; в этом случае чувство гнева переживается сполна, и впоследствии от него можно будет полностью избавиться (Suzuki, n. d.).

Идеальное буддистское эмоциональное состояние — сострадание, которое можно рассматривать как преодоленную эмоцию, чувство единства со всеми остальными существами, результат опыта недвойственности.

ИНТЕЛЛЕКТ

Изучение буддийских писаний и интеллектуальное понимание буддийского учения являются важными первыми шагами в буддийском обучении, как об этом свидетельствуют комментарии к картинкам «В поисках Быка». Однако упование на один лишь интеллект может помешать истинному осознанию. Ананде, самому сообразительному и эрудированному из учеников Будды, понадобилось почти в пять раз больше времени, чем другим ученикам, чтобы достичь просветления. После кончины Будды другие ученики пришли к Ананде, который обладал такой поразительной памятью, что мог повторить слово в слово все проповеди Будды. Но его любовь к спорам, его гордость своими знаниями и его привязанность к своему наставнику были помехами на его пути к просветлению.

Чистый интеллект и абстрактные рассуждения полезны. Но интеллект и рассуждения сами по себе не позволят нам понять себя и окружающий нас мир. Интеллект оказывается, в сущности, бессильным, когда дело касается удовлетворения наших глубочайших потребностей. «Цель дзэн не в том, чтобы демонстрировать нелогичность ради нее самой, а в том, чтобы люди поняли, что логика — это не последнее слово и что существует некая трансцендентальная данность, которую нельзя постичь с помощью одних лишь интеллектуальных способностей» (Suzuki, 1964, p. 67).

Когда дзадзэн выполняется правильно, земля проницает небеса (Dogen in: Kennett, 1976, p. 140).

Буддизм различает обычный сознательный ум и более глубокий Ум:

> *Жить духовной жизнью — значит учиться и практиковать Путь-ум. Путь — это универсальная тропа, которая представляет собой полную безмятежность и покой. Ее называют Умом. Этот Ум — не обычный ум. Ум, как и безмятежность и покой, — это изначальная природа человеческого сознания...*
> *Изучая психологию, человек старается понять основу сознания, которую называют бессознательным... Психология старается понять этот бессознательный уровень и извлечь из него нечто вещное. Когда вы стараетесь извлечь из него нечто вещное, это не что иное, как функционирование эго-сознания... Но что бы эго ни удалось найти и рассмотреть, это всего лишь внешний покров Пути-ума. Буддизм же — это непосредственное изучение и практика безмятежности и покоя (Katagiri, 1988, p. 13).*

Хотя эрудиция сама по себе не может принести большой пользы, интеллектуальное понимание, подкрепленное его фактической практикой, весьма важно. В идеальном случае интеллектуальное понимание углубляется и проясняется посредством медитации и обучения в повседневной жизни, в согласии с буддийскими принципами. Например, тот, кто лишь читает о концепции сострадания, не служа при этом другим людям, воспринимает сострадание только как бессодержательную абстракцию. Буддийское учение — это живые истины, активно проявленные в жизни людей.

«Я»

В буддийском учении различают меньшее «я» и большее «я». Меньшее «я» — это эго, сознание нашего ума и тела. Меньшее «я» остается сосредоточенным на ограниченности индивида, осознании его оторванности от остального мира. Этот уровень сознания должен быть преодолен с целью обретения чувства единства с другими существами и природой.

В каком-то смысле меньшее «я» порождено нашим чувством собственной неполноценности. То есть чем более незащищенными или неполноценными мы себя ощущаем, тем больше раздувается наше эго. Когда мы становимся целостными, монолитными людьми, наше меньшее «я» само по себе сжимается. Нам не грозит утрата своего эго; однако зрелый человек управляет своим эго, а не находится в его власти.

> Изучать Путь Будды — значит изучать себя, изучать себя — значит забыть себя, забыть себя — значит быть просветленным десятью тысячью вещей (Dogen in: Maezumi, 1978).

Человек может идентифицировать себя со своим большим «я», которое достигает размеров целой Вселенной, охватывая всех существ и все мироздание. Этот уровень понимания является необходимым элементом опыта просветления.

> Когда вы встречаете дзэнского учителя, который наставляет Истине, не обращайте внимания на то, к какой касте он принадлежит, на его внешность, недостатки или поведение. Поклонитесь ему в знак уважения к его великой мудрости и не делайте ничего, что могло бы причинить ему беспокойство (Dogen in: Kennett, 1976).

Идентификация с большим «я» не означает, что с меньшим «я» следует покончить. Обучение способствует преодолению меньшего «я», так что человек избавляется от его власти. Нирвана — это не аннигиляция эго, или меньшего «я», а преодоление эго-ориентации. В буддийском

искусстве бодхисаттву Мондзю изображают сидящим на свирепом звере. Мондзю сидит в безмятежной медитации, хотя зверь не дремлет и его злые глаза широко раскрыты. Зверь символизирует эго, полезный инструмент, который не следует уничтожать, но за которым нужно следить и который нужно держать под жестким контролем.

НАСТАВНИК

Настоящий буддийский наставник — это тот, кто не только верит в буддийские принципы, но и практикует их. Всякий раз, когда наставник оказывается неспособным следовать этому идеалу, он должен быть готов это признать. Ученики смотрят на своего наставника как на идеальный пример для подражания, как на живого Будду. Однако истинные дзэнские наставники сознают свои недостатки и стараются не отдаляться от своих учеников, забираясь на пьедестал. Ученики должны видеть человеческие качества и недостатки своего наставника, но признавать в нем Будду, несмотря на его изъяны.

Первоначально в буддийских храмах не было статуй Будды; изображались лишь отпечатки ног Будды. Это должно было напоминать ученику о следующем правиле: «Ты должен идти один, Будды только указывают путь». Кроме того, увидев конкретный образ, ученики начинают считать, что наставник должен быть похож на Будду и что наставниками являются только те, кто напоминает этот образ. Буддийские образы — это символы ментальных качеств, таких как мудрость и сострадание. Это не иконы, которым поклоняются; они должны напоминать нам о качествах, которые в нас сокрыты.

Наставник занят главным образом собственной самоподготовкой. Другие, кто признает за ним определенные исключительные качества, сами принимают решение следовать его примеру. Наставник не пытается быть хорошим ради других и не беспокоится о том, хотят ли ученики следовать за ним. Своим примером и своим великим терпением, любовью и смирением наставник может вдохновлять учеников на то, чтобы они прилагали

максимальные усилия в своей самоподготовке. Излишнее рвение в обучении других неизбежно порождает в них чувство вины за их неспособность соответствовать каким-то внешним идеалам. Лучшее, что может сделать наставник, это послужить в качестве некоего стандарта, с которым ученики вольны сравнивать собственные установки и свое обучение.

Следование за дзэнским учителем — это не следование старыми путями и не прокладывание новых; это всего лишь восприятие учения (Dogen in: Kennett, 1976).

Догэн подчеркивает значимость наставника:

Если невозможно найти настоящего наставника, лучше вообще не изучать буддизм. При этом те, кого называют хорошими наставниками, не обязательно должны быть молоды или стары, это всего лишь люди, которые могут сделать понятным истинное учение и удостоиться печати подлинного учителя. Ни обучение, ни знания не играют большой роли, ибо характерными чертами таких наставников являются их исключительное влияние на других и их собственная сила воли. Они не полагаются на собственные эгоцентричные взгляды и не цепляются за какую-либо навязчивую идею, ибо у них обучение и понимание находятся в совершенной гармонии. Таковы характеристики настоящего наставника (in: Kennett, 1976, p. 109).

Если вы задаетесь вопросом: «Могу ли я поверить в это?», вас в действительности интересует: «Могу ли я выработать достаточно твердую позицию, которая бы меня удовлетворяла?» (*Бахаудин, суфийский учитель*)

Ученики часто оценивают своего наставника, определяя, является ли этот человек «дзэнским учителем» или нет. Разумеется, определенная разборчивость здесь необходима, поскольку называть себя наставниками могут даже неподготовленные и неопытные люди. Но если ученик беспокоится по поводу степени осознания квалифицированного дзэнского наставника — это не что иное, как эготизм. На самом деле ученик спрашивает: «Достоин ли этот наставник того, чтобы меня учить?», «Соответствует ли он моим стандартам?» Буддийское учение говорит, что если ум ученика «распахнут», то учить может кто угодно и чему угодно.

Оценка

Одним из захватывающих и интригующих аспектов буддизма является то, что он пробуждает чувство жизнеутверждающей диалектики, способствует восприятию одновременно и реального, и идеального и признанию того, что между обоими существует напряжение. Ученики не только устремляются к идеалам буддизма, но и начинают видеть границы реальности. Вот идея, которую человек должен понять и в соответствии с которой он должен жить: «Я — Будда, и я — не Будда, и я — Будда» (Кеннетт-роси*, частная беседа). Этот диалектический подход проявляется буквально во всех аспектах буддийской жизни и мышления. Он создает творческое напряжение, давая возможность бороться с существующими недостатками и одновременно двигаться в направлении идеала.

Смотрите! Идеальному сопутствует реальное, это подобно коробке с закрывающей ее крышкой... подобно двум стрелам, встретившимся в воздухе (Sandokai in: Kennett, 1976, p. 280).

Просто сказать, что «то-то и то-то верно», — значит проигнорировать принцип непостоянства. В лучшем случае утверждение такого рода может ввести в заблуждение, но противоположное утверждение будет в равной степени обманчивым. Лучше сказать: «Это так, и это не так, и это так». Буквально каждое утверждение и каждую ситуацию можно лучше понять, если прибегнуть к такой диалектике.

* Роси (яп.) — титул, присваиваемый опытному дзэнскому наставнику.

Дзэнская идея, что обучение — это просветление, очень глубока. Обучаемый, придерживающийся этой установки, избегает попадания в ловушку устремленности к недостижимому идеалу. Постоянная борьба за какую-то отдаленную цель или награду может означать, что человек никогда полностью не погружается в настоящее. Если путь не согласуется с целью, разве может человек когда-либо достичь этой цели?

Данный вопрос проясняется в одном известном дзэнском рассказе о Басо — монахе, который прилагал большие усилия в медитации.

> *Нангаку, его наставник, спросил:*
> *— Достойный, чего ты пытаешься достичь сидением?*
> *Басо ответил:*
> *— Я пытаюсь стать Буддой.*
> *Тогда Нангаку поднял кусок черепицы и начал тереть ею о камень перед Басо.*
> *— Учитель, что вы делаете? — спросил Басо.*
> *— Я полирую ее, чтобы сделать из нее зеркало, — сказал Нангаку.*
> *— Можно ли, полируя черепицу, сделать из нее зеркало?*
> *— Можно ли, сидя в дзадзэн [медитации], стать Буддой?*
> *Басо спросил:*
> *— Что же я тогда должен делать?*
> *Нангаку ответил:*
> *— Если бы ты правил повозкой и она не двигалась, ты бы стал хлестать кнутом повозку или быка?*
> *Басо промолчал.*
> *Нангаку продолжал:*
> *— Ты муштруешь себя в дзадзэн? Ты стремишься стать Буддой? Если ты муштруешь себя в дзадзэн, [позволь мне сказать тебе, что] дзадзэн — это не сидение и не лежание. Если ты муштруешь себя, чтобы стать сидящим Буддой, знай, что Будда не имеет формы. Дхарма [Учение], которая не имеет постоянного местопребывания, не допускает разграничений. Если ты пытаешься стать сидящим Буддой, это то же самое, что убить Будду. Если ты будешь цепляться за сидячую форму, ты не познаешь непреложную истину (Kapleau, 1965, p. 21).*

Догэн указывал, что «поскольку в буддизме обучающиеся почти ничего не делают для самих себя, возможно ли, чтобы они делали что-либо ради славы или выгоды? В буддизме человек должен обучаться только ради буддизма» (in: Kennett, 1976, p. 107).

Буддийская диалектика также приложима к роли наставника. Как указывалось ранее, идеальный буддийский наставник видит свои недостатки и не скрывает их от своих учеников. В этом основное отличие буддизма от индийской традиции йоги, в которой гуру обычно почитают как совершенное воплощение всех божественных добродетелей.

Насколько бы точно ни соответствовал кто-либо этим божественным идеалам, невозможно отрицать тот факт, что все религиозные наставники — это только люди. Все они имеют свои слабости и несовершенства. Попытка исполнить роль святой и совершенной личности перед своими учениками неизбежно повлечет за собой определенное позерство и лицемерие. Если наставники не будут признавать свои недостатки, они, скорее всего, станут самодовольными и начнут отрицать свои малейшие изъяны или ошибки.

Ученики, которые взирают на своего наставника как на само совершенство, уклоняются от принятия ответственности за собственное развитие, поскольку они не способны увидеть связь между собственными несовершенствами и мнимым совершенством учителя. Поэтому, вместо того чтобы продолжать усердно обучаться и дисциплинировать себя, ученики убеждают себя в том, что их наставник — «учитель», который способен выполнить все то, что им не под силу. Тем самым они избавляют себя от необходимости прилагать хоть какие-то усилия.

> Жить согласно дзэн — то же самое, что жить обычной повседневной жизнью (Evening Service in Kennett, 1976).

В дзэн буддийская практика и повседневная жизнь не отделены друг от друга; они рассматриваются как одно целое. Подчеркивается важность практического, безыскус-

ного опыта, а все эзотерическое и чудесное считается несущественным. Один дзэнский учитель как-то сказал: «Для меня чудо в том, что, когда я голоден, я ем, а когда я испытываю жажду, то пью» (Reps, n. d., p. 68). Жизнь должна быть прожита с полным осознанием за счет приятия и выполнения требований повседневной жизни. Как-то раз один монах попросил дзэнского учителя Дзесю дать ему наставление.

Дзесю: «Ты уже позавтракал?»
Монах: «Да, позавтракал».
Дзесю: «Тогда вымой свою чашку».
Монах тут же понял истинную природу дзэн.

Рамасвами и Шейх (Ramaswami & Sheikh, 1989) дают резюме буддийской психологии:

> *Психология буддизма основывается на идеях отсутствия обособленного «я», непостоянства всех вещей и наличия печали. Человеческие существа страдают из-за самообмана, стремясь обладать тем, что должно неизбежно разрушиться, и из-за желаний. Будда не ограничился одним лишь диагнозом. Он объявил, что лекарством является достижение более возвышенного состояния бытия, в котором самопознание искоренит заблуждение, привязанность и желание (р. 120).*

Не существует какой-то конечной доктрины или догмы, поскольку перед лицом непостоянства не может быть ни каких-то абсолютных истин, ни даже какого-то абсолютного Будды. Буддийское учение ориентировано на реального человека. Его целью является искоренение чувства неудовлетворенности и неполноценности, порождаемого ограниченным, себялюбивым эго. В отрывке, процитированном в начале этой главы, Будда советует своим ученикам не следовать какому-либо учению, руководствуясь репутацией или красноречием конкретного наставника, а полагаться на собственное здравомыслие и опыт. В дзэн опыт является решающим критерием. Настоящим буддизмом считаются такое учение и практика, которые помогают людям стать более зрелыми, ответственными и совершенными.

Новые тенденции: влияние буддизма

Буддийское мышление оказало значительное влияние на различные области психологии. Медитация может обладать многими благотворными качествами психотерапии. Каррингтон, Эфрон (Carrington & Ephron, 1975) и Энглер (Engler, 1986, 1993) исследовали ряд аспектов, в которых методы психоанализа и медитации могут эффективно взаимодействовать. Эрих Фромм (Fromm, 1970) считал, что цели дзэн и психоанализа тождественны. Они включают в себя постижение «я», освобождение от тирании бессознательного и познание реальности. Фромм также указывал, что дзэн и психоанализу присущ общий принцип, гласящий, что знание ведет к трансформации. Было установлено, что дзэнская медитация является ценным дополнением терапии (Boorstein, 1988; Claxton, 1986; Fuld, 1991; Kornfield, 1988), а восточные системы психотерапии, вдохновленные дзэн, пользуются на Западе все большей популярностью (Reynolds, 1980, 1984, 1993). Бенуа (Benoit, 1990) подробно исследовал психологию трансформации в дзэн. Соенг (Soeng, 1991) интерпретировал буддийские писания в свете современной квантовой физики.

Гештальт-терапия также имеет с буддийской доктриной много общего. Обе подчеркивают важность осмысленной жизни в настоящем. В обеих осознание является основным средством, способствующим изменению. Перлз (Perls, 1969) утверждал, что наш враг – не бессознательное, а сознательный ум. Будда также указывал, что именно сознательный ум подвержен страстям и цепляется за ложную идею обособленного «я».

Некоторые психологи начали синтезировать медитативные прозрения и идеи когнитивной психологии (Brown & Engler, 1986; Goleman, 1988; Shapiro, 1980; Shapiro & Walsh, 1984). Эмпирические исследования показали, что дзэнская медитация оказывает заметное невралгическое и психологическое воздействие (Hirai, 1989; Murphy &

Donovan, 1988). Была установлена связь дзадзэн и других восточных медитативных техник с более крепким здоровьем и способностью справляться со стрессом и напряжением (Claxton, 1986; Dalai Lama et al., 1991; Kabat-Zinn, 1990, 1994; Shen-Yen, 1987).

В Соединенных Штатах приобрели популярность и влияние две другие школы буддизма — тибетский буддизм и Тхеравада. Ряд тибетских буддийских наставников эмигрировали на Запад, где они основали преуспевающие буддийские центры, подготовили большое число учеников и написали важные книги. Один из наиболее известных наставников покойный Чогьям Трунгпа основал в городе Боулдер, штат Колорадо, Институт Наропы*. Его книги (Trungpa, 1975, 1988) повлияли на многих людей, интересующихся тибетским буддизмом.

Самый известный тибетский наставник — это, конечно, Далай-лама (1991, 1993), о котором писали газеты всех стран, когда он получил в 1989 году. Нобелевскую премию мира. Авторами других знаменательных трудов, следующих традиции тибетского буддизма, являются Эванс-Венц (Evans-Wentz, 1954, 1958, 1960) и Лама Говинда (Govinda, 1960).

Появился ряд работ, основанных на буддизме Тхеравады. Даниель Гоулмен, известный трансперсональный психолог, пишет о медитации и состояниях сознания в традиции Тхеравады (Goleman, 1988; Goleman & Davidson, 1979). Другая значительная фигура — Джек Корнфилд (Kornfield, 1987, 1993), одновременно и трансперсональный психолог, и буддийский священник. Широкое распространение получила одна из основных практик буддизма Тхеравады — *випассана*, или «интроспективная медитация» (Dhammadudhi, 1968; Goldstein, 1976; Sayadaw, 1972).

В США популярность буддизма заметно возросла после 1970-х годов. Он был встречен более благожелательно, чем другие восточные традиции, поскольку в нем видели скорее психологию, чем религию. Тем не менее один дзэнский учитель предупреждает, что как психология буддизм имеет ограниченное значение и что его нужно изучать и практиковать в религиозном ключе:

> *В каком-то смысле буддизм как психология продолжает оставаться частью культуры человечества, влияя на жизнь американцев, но не пронизывая ее. Для того чтобы буддизм начал пронизывать жизнь американцев, он должен быть воспринят как религия, а дзадзэн должен быть практикуем как самоцель... В XIX веке западные люди не воспринимали буддизм как религию, поскольку им казалось, что в нем нет молитвы; он не был тем, что называют богооткровенной религией... Хотя и может показаться, что в буддизме нет молитвы, но в нем есть дхъяна. Дхъяна означает дзадзэн (медитация), и дхъяна — в точности то же самое, что молитва. Шакьямуни Будда говорит, что Дхарма — это свет, на который вы можете положиться, «я» — это свет, на который вы можете положиться, но это «я» — в действительности «я», опирающееся на Дхарму... или на саму Истину. Пусть буддизм — не богооткровенная религия, зато религия пробужденная, он пробуждает к «я» или к Истине (Katagiri, 1988, p. 98).*

Литература, посвященная дзэн-буддизму, продолжает расти. Широкой популярностью пользуются труды Тхить Ньят Ханя (Hanh, 1976, 1987, 1988, 1992, 1993, 1996), а также Катагири (Katagiri, 1988) и Дэсимару (Deshimaru, 1985, 1987, 1991).

* Наропа — индийский йогин, один из патриархов тибетского буддизма (1016—1100). — *Прим. перев.*

Теория из первоисточника

ИЗ КНИГИ «ДИКИЙ БЕЛЫЙ ГУСЬ» (THE WILD WHITE GOOSE)

Нижеследующие отрывки взяты из дневника — названного «Дикий белый гусь» — Дзию Кеннетт (1977а), британки, обучавшейся в течение многих лет в крупном дзэнском учебно-религиозном центре в Японии. Она основала дзэнский центр Шаста-эбби на горе Шаста в Калифорнии и написала несколько прекрасных книг о дзэн.

11 января

Почтенный Хадзимэ позвал меня в свою комнату ранним вечером, с тем чтобы мы могли как можно больше поработать над переводом, до того как прозвенит звонок ко сну...

«Шакьямуни* Будда и я образуем одно целое, так же как образуют его с ним и мной все буддисты, и не только все буддисты, но и все люди и все вещи, как одушевленные, так и неодушевленные. И при этом никто из нас не имеет ничего общего с Шакьямуни Буддой». Я сделала минутную паузу, с тем чтобы он мог хорошенько осмыслить то, что я написала, затем продолжила. «Шакьямуни Будда не имеет никакого значения в настоящее время, и Шакьямуни Будда вечно живет во мне».

Он молчал, просто внимательно всматриваясь в мои глаза; затем он тихо заговорил.

«Ты должна попросить Дзэндзи Саму о Переводе», — сказал он.

[Кеннетт:] «Если Перевод — то, что я разумею под этим словом, тогда я вас не понимаю. Насколько я знаю, Перевод получают, когда обучение полностью закончено и учитель хочет дать ученику свою печать одобрения, перед тем как тот отправится обучать других. Я совершенно к этому не готова».

[Хадзимэ:] «Это распространенное заблуждение. Считается, что это передача печатей учителя человеку, который, как учитель знает, понял свою Собственную Природу, но их дают только тогда, когда учитель уверен, что данный ученик каждую минуту своей жизни рассматривает свое обучение лишь как начало, а не когда он думает о нем как о чем-то завершенном. Другими словами, не тогда, когда он считает себя просветленным и избавленным от необходимости делать что-либо еще. "Гятэ, гятэ" Ханнясинге следует понимать как "идет, идет", а не как "ушел, ушел"».

[Кеннетт:] «Должен ли человек достичь великого кэнсе [просветления], до того как подобное может иметь место? Все, что со мной произошло в октябре, — это осознание того, что я должна учиться каждый день своей жизни и что я являюсь худшим из существующих учеников»...

16 января

...У меня не осталось ни одной части, которую еще можно было бы отсечь. Нет эмоций, чувств, мыслей, слов, поступков, которые не исходили бы из Сознания Будды. Я сказала об этом [Почтенному Хадзимэ] и продолжила: «Тогда половой акт — это часть Природы Будды, которая выражает ее на каждом шагу,

* На санскрите Шакьямуни означает «мудрец из Шакьев». Это один из терминов, часто прилагаемых к Будде, Сиддхартхе Гаутаме, царевиче из рода Шакьев. — *Прим. перев.*

ибо он сам по себе чист. Мы же постоянно оскверняли его собственными прегрешениями и злоупотреблением».

«Ты права».

«Принятие пищи, посещение туалета, стирка одежды и мытье пола — все это является частью "вместе с", поскольку все это выражает Природу Будды». Я замолчала, удивляясь собственным словам.

«Продолжай», — сказал он.

«...и солнце, и луна, и звезды и земля; и копанье земли, и текущая вода; все это также выражение Природы Будды, и язык, с помощью которого я произношу эти слова, и пища, которую я ем, и различие во вкусах; "сравнив их, вы можете" — да! именно так говорится в писании. "Сравнив их, вы можете отличить одно от другого", — и однако все это являет собой единое целое; все это выражение Природы Будды и не может быть от нее отделено; невозможно отделить от нее ни одного человека, ни одного существа, ни одного живого создания...»

«...Вот почему так трудно исполнять Заповеди и почему нам не может быть дана Истина, пока мы их не исполнили и не научились превращать их в свою кровь и плоть. Мы не хотим знать, что способны творить зло, тогда откуда же возьмется потребность в Заповедях? Поэтому никто не может проникнуть в Истину буддизма до тех пор, пока он не дал себе слово стать священником, иначе он мог бы воспользоваться знанием собственной несокрушимости в самых разных порочных целях. Он познал бы свою истинную свободу и стал бы наплевательски относиться к другим людям».

«Совершенно верно. Ты наконец поняла, что такое "вместе с". Теперь ты можешь идти дальше, не испытывая трудностей с пониманием, и ты узнаешь, что должна относиться ко всем и всему как к аспекту "вместе с" Сознания Будды, и увидишь, что, о каком бы аспекте Сознания Будды ни шла речь, Заповеди всегда должны включать его в себя».

«Тогда превращение Заповедей в собственную кровь и плоть означает, что они в конце концов будут не нужны, поскольку я стану их подлинным воплощением».

«Разве ты не поняла, что, в твоем случае, ранняя моральная форма их уже осталась позади? Ты вышла за пределы морали».

«Я полагала, что так и есть, но... боже, звенит звонок. Нам лучше отправиться на службу. Можем ли мы продолжить эту тему позже?»

«Завтра. Сегодня вечером мне нужно будет уехать».

Мы поклонились друг другу, причем он первый раз исполнил полный поклон, и я покинула его комнату.

Итоги главы

- Каждый человек способен стать Буддой, превратиться в полностью зрелое и совершенное человеческое существо.
- Официальную биографию Будды можно рассматривать как иносказание, прославляющее буддийские принципы и идеалы. Рожденный в царской семье, Будда осознал, что даже самого счастливого и преуспевающего человека ждут болезни, старость и смерть.
- Средоточием духовного поиска Гаутамы стала проблема неизбежности человеческих страданий.
- Собственный опыт Будды в религиозной самодисциплине положил начало концепции Срединного пути, концепции достижения благотворного и безопасного самоконтроля, избавленного от любых крайностей — самоистязания или потворства своим чувствам.
- Существованию присущи три основные характеристики: непостоянство, отсутствие «я» и неудовлетворенность.
- Основные принципы Четырех благородных истин заключаются в следующем: 1) существование неудовлетворенности неизбежно; 2) неудовлетворенность является следствием желания или страсти; 3) искоренение страсти вызывает прекращение страдания; 4) существует способ искоренения страсти — Восьмеричный путь.
- Восьмеричный путь включает в себя: правильную речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усилие, правильную внимательность, правильное сосредоточение, правильное мышление и правильное понимание.
- В дзэн выделяют две основные медитативные практики. Человек может либо просто сидеть, предаваясь сосредоточенному осознанию, либо сфокусировать свое внимание на коане, дзэнском парадоксе.
- В дзэнской школе Риндзай первостепенное внимание уделяется достижению просветления путем работы над коаном. Школа Сото исходит из двух основных положений: 1) между повседневной практикой и просветлением не существует какого-либо барьера и 2) правильное поведение — это сам буддизм.

- В школе Сото загадка повседневной жизни, какой она явлена каждому человеку, рассматривается в качестве его личного коана и представляет собой наиболее важный аспект его обучения.
- Медитация — это не просто техника достижения чего-то, но и по своей сути законченная практика.
- В дзэн наряду с понятием *просветление* часто используются термины *сатори* («интуитивное понимание») и *кэнсе* («всматриваться в собственную природу»). Оба термина имеют отношение к восприятию истины буддийского учения как динамичного состояния бытия, а не как статичного состояния, в котором человек может пребывать постоянно.
- Архат — это человек, освободившийся от мира и от своей привязанности к семье, собственности и удобствам. Цель поиска — духовное совершенство и отказ от мира; основной упор делается на саморазвитие.
- Бодхисаттва — это человек, поклявшийся оставаться в этом мире до тех пор, пока все наделенные чувствами существа не будут избавлены от страдания. Восприятие страданий других людей как своих собственных вызывает сострадание ко всем существам. Идеалом здесь является служение окружающим.
- С помощью просветления преодолевается не мир, а себялюбивое эго.
- В дзэнской традиции путь духовного роста иллюстрирует серия картинок «В поисках Быка». Бык символизирует природу Будды, а процесс его обнаружения отражает внутренний поиск и духовное развитие дзэнского ученика.
- Алчность, ненависть и заблуждение рассматриваются как основные источники страдания, или «три огня»

буддизма. В человеке присутствуют все три качества в соотношении, которое меняется в зависимости от обстоятельств.

- Буддизм побуждает к восприятию одновременно и реального и идеального и признает наличие напряжения между обоими. Такая диалектика способствует творческому напряжению, позволяя заниматься существующими недостатками и при этом двигаться в направлении идеала.

Ключевые понятия

Алчность (Greed). Желание иметь больше, чем мы имеем или чем нам необходимо. Основной недостаток большинства людей. Тех, кто находится во власти алчности, отличает неудовлетворенность, коварство, тщеславие и любовь к сладкой, обильной пище и нарядной одежде. Алчность можно обратить в сострадание за счет самодисциплины и следования заповедям. Алчность является одним из «трех огней», или помех росту.

Взаимозависимость (Interdependence). Буддийская характеристика мира как текучих, взаимосвязанных процессов. Концепция взаимозависимости противоположна свойственной людям тенденции рассматривать мир как статичный и сегментированный.

Гордыня (Pride). Состояние, которое может привести к искажению учения или отсутствию уважения к своему наставнику. Чтобы ученики смогли победить свою гордыню, им следует напоминать, что реальностью существования является непостоянство и что обучение в буддизме бесконечно. Гордыня может стать помехой росту.

Дзадзэн (Zazen). Дзэнская медитация. Ее характеризуют как «просто сидение».

Заблуждение (Delusion). Общее состояние нерешительности, замешательства и отсутствия осознания. Поведение человека, находящегося во власти заблуждения, характеризуется беспокойством, неуверенностью, упрямством, возбудимостью и леностью. Заблуждение можно обратить в мудрость, поняв, что все вокруг содержит природу Будды и, следовательно, заслуживает нашей глубочайшей заботы и внимания. Заблуждение — это один из «трех огней», или помех росту.

Коан (Koan). Вопрос или задача, которые нельзя разрешить с помощью мышления или логики. Дзэнские загадки парадоксальным образом заставляют человека выйти за рамки логики и ограничений, присущих тем категориям, с помощью которых человек оценивал свой опыт до этого момента. Цель коана — побудить дзэнских учеников выйти за пределы абстрактного теоретизирования, осознать собственное неведение и искать истину внутри себя.

Ненависть (Hate). Состояние, свойственное людям, которые легко впадают в гнев и отличаются раздражительностью. Те, кто находится во власти ненависти, склонны умалять достоинства окружающих, затаивать недовольство и страдать от зависти, высокомерия и скаредности. Ненависть можно обратить в любовь, следуя буддийскому учению, которое подчеркивает важность уважения к окружающим и сострадания. Ненависть является одним из «трех огней», или помех росту.

Непостоянство (Impermanence). Идея, что ничто не существует вечно, что все находится в постоянном движении. Тем самым буддизм утверждает, что не может быть какой-то конечной или неизменной истины. В буддийском мышлении непостоянство — один из трех основных принципов существования.

Неудовлетворенность (Dissatisfaction). Представление, что причиной страдания, или неудовлетворенности, является не внешний мир, а ограниченное эго каждого индивида. Человек может испытать чувство удовлетворения, только изменив себя. Неудовлетворенность, охватывающая рождение, смерть, увядание, боль и само существование, является одним из фундаментальных буддийских понятий.

Отсутствие «я» (Selflessness). Представление, что не существует какого-то вечного «я» или бессмертной души, присутствующих в каждом индивиде. Концепция непостоянства распространяется также и па наше самое сокровенное «я».

Просветление (Enlightenment). Динамичное, эволюционирующее состояние ума, которое достигается самодисциплиной, медитацией и осознанием нереальности «я». Оно способствует восприятию истины учения Будды. Его также называют состоянием «совершенного покоя и гармонии».

Аннотированная библиография

Conze, E. (1959a). *Buddhism: Its essence and development.* New York: Harper & Row.
Обзор основных буддийских традиций.

Conze, E. (Trans.). (1959b). *Buddhist scriptures.* Baltimore: Penguin Books.
Хорошее собрание различных буддийских текстов.

Kapleau, P. (Ed.). (1965). *The three pillars of Zen.* Boston: Beacon Press.
Книга включает лекции по обучению и медитации, предлагаемые современным учителем дзэн, а также описания тренингов по дзэн их непосредственными участниками.

Kennett, J. (1976). *Zen is eternal life.* Berkeley, CA: Dharma Publishing.
Книга включает прекрасное введение в теорию дзэн-буддизма, две недавно переведенные классические книги по дзэн, а также свод основных дзэнских текстов и описания церемоний. Для серьезно изучающих дзэн.

Kennett, J. (1977). *How to grow a lotus blossom, or how a Zen Buddhist prepares for death.* Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.
Описание мистического опыта учителя дзэн, включающее опыт прошлых жизней и глубинную духовную и телесную трансформацию.

Lal, P. (Trans.). (1967). *The Dhammapada.* New York: Farrar, Straus & Giroux.
Хороший перевод одного из основных буддийских текстов.

Reps, P. (Ed.), (n. d.). *Zen flesh Zen bones.* New York: Doubleday (Anchor Books).
Замечательнсое собрание дзэнских историй и коанов.

Веб-сайты

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДЗЭН

www.zenguide.com/
Прекрасное онлайновое введение в дзэн, включающее путеводитель по истории и концепциям дзэн. Сайт также содержит дискуссионный раздел, на котором можно поделиться мыслями и вопросами, и путеводитель по различным буддийским храмам и организациям.

ВИРТУАЛЬНАЯ ДЗЭН-БИБЛИОТЕКА

www.ciolek.com/WWWVL~Zen.html
Сайт представляет собой часть виртуальной библиотеки по исследованию буддизма (Buddhist Studies Virtual Library) и включает основные источники, посвященные дзэн, изучению коанов, а также списки бюллетеней, научных журналов и организаций. Также содержит ссылки на 190 сайтов различных стран, посвященных дзэн, и онлайновый магазин дзэнских текстов.

ДЗЭН И ПСИХОЛОГИЯ

www.geocities.com/Athens/arthenon/6469/main/html
Сайт «Дзэн, заместивший собой "оно» (As Zen replaces the Id) содержит ссылки и списки книг по темам: психология и религия, психология и восточные традиции, а также психология и дзен. Сайт также содержит информацию по исследованиям медитации и теме Восток-Запад в психологии.

Библиография

Benoit, H. (1990). Zen and the psychology of transformation. Rochester, VT: Inner Traditions.
Boorstein, S. (1988). Tandem paths: Spiritual practices and psychotherapy. Inquiring Mini, 5, 11.
Brown, D., & Engler, J. (1986). The stages of mindfulness meditation. In K. Wilber, J. Engler, & D. Brown (Eds.), Transformations of consciousness. Boston: Shambhala.
Burlingame, E. (1922). Buddhist parables. New Haven, CT: Yale University Press.
Carrington, P., & Ephron, H. (1975). Meditation and psychoanalysis. Journal of the American Academy of Psychoanalysis, 3, 43–57.
Claxton, G. (Ed.). (1986). Beyond therapy: The impact of Eastern religion on psychological theory and practice. London: Wisdom Publications.

Claxton, G., & Ageha, A. (1981). Wholely human: Western and Eastern visions of the self and its perfection. Boston: Routledge & Kegan Paul.

Conze, E. (1959a). Buddhism: Its essence and development. New York: Harper & Row.

Conze, E. (Trans.). (1959b). Buddhist scriptures. Baltimore: Penguin Books.

Dalai Lama. (1993). The Nobel Peace Prize lecture. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), Paths beyond ego. Los Angeles: Tarcher.

Dalai Lama, et al. (1991). Mind science. Boston: Wisdom.

Deshimaru, T. (1985). Questions to a Zen master. New York: Dutton.

Deshimaru, T. (1987). The ring of the way: Testament of a Zen master. New York: Dutton.

Deshimaru, T. (1991). The Zen way to martial arts. New York: Arcana.

Dhammadudhi, S. (1968). Insight meditation. London: Committee for the Advancement of Buddhism.

Engler, J. (1986). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation. In K. Wilber, J. Engler, & D. Brown (Eds.), Transformations of consciousness. Boston: Shambhala.

Engler, J. (1993). Becoming somebody and nobody: Psychoanalysis and Buddhism. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), Paths beyond ego. Los Angeles: Tarcher.

Evans-Wentz, W. (1951). Tibet's great yogi: Milarepa. New York: Oxford University Press.

Evans-Wentz, W. (1954). The Tibetan book of the great liberation. New York: Oxford University Press.

Evans-Wentz, W. (1958). Tibetan Yoga. New York: Oxford University Press.

Evans-Wentz, W. (1960). The Tibetan book of the dead. New York: Oxford University Press.

Fromm, E. (1970). Psychoanalysis and Zen Buddhism. In D. T. Suzuld, E. Fromm, & R. de Marino (Eds.), Zen Buddhism and psychoanalysis. New York: Harper & Row.

Fromm, G. (1992). Neurophysiological speculations on Zen enlightenment. Journal of Mind and Behavior, 13, 163–170.

Fuld, P. (1991, Fall/Winter). Zen and the work of a psychotherapist. The Ten Directions, pp. 40–41.

Glozer, G. (1974). Sitting on a chair or meditation bench. Journal of the Zen Mission Society, 5(3), 18–20.

Goldstein, J. (1976). The experience of insight. Santa Cruz, CA: Unity Press.

Goleman, D. (1988). The meditative mind. Los Angeles: Tarcher.

Goleman, D., & Davidson, R. (1979). Consciousness: Brain states of awareness and mysticism. New York: Harper & Row.

Govinda, A. (1960). Foundations of Tibetan mysticism. New York: Weiser.

Hanh, Thich Nhat. (1976). The miracle of mindfulness. Boston: Beacon Press.

Hanh, Thich Nhat. (1987). Being peace. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1988). The heart of understanding. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1992). Touching peace. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1993). The blossoming of a lotus. Boston: Beacon Press.

Hanh, Thich Nhat. (1996). Cultivating the mind of love. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1998). The heart of the Buddha's teaching. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hirai, T. (1989). Zen meditation and psychotherapy. New York: Japan Publications.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go there you are. New York: Hyperion.

Kapleau, P. (Ed.). (1965). The three pillars of Zen. Boston: Beacon Press.

Katagiri, D. (1988). Returning to silence: Zen practice in daily life. Boston: Shambhala.

Katz, N. H. (Ed.). Buddhist and Western psychology. Boulder, CO: Prajna Press.

Kennett, J. (1972a). The five aspects of self. Journal of the Zen Mission Society, 3(2), 2–5.

Kennett, J. (1972b). The disease of second mind. Journal of the Zen Mission Society, 3(10), 13–17.

Kennett, J. (1974). How to sit. Journal of the Zen Mission Society, 5(1), 12–21.

Kennett, J. (1976). Zen is eternal life. Berkeley, CA: Dharma Publishing.
Kennett, J. (1977a). The wild white goose (Vol. 1). Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.
Kennett, J. (1977b). How to grow a lotus blossom, or bow a Zen Buddhist prepares for death. Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.
Kennett, J. (1978). The wild white goose (Vol. 2). Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.
Kornfield, J. (1987). Seeking the heart of wisdom. New York: Shambhala.
Kornfield, J. (1988). Meditation and psychotherapy: A plea for integration. Inquiring Mind, 5, 10–11.
Kornfield, J. (1993). A path with heart. New York: Bantam.
Lal, P. (Trans.). (1967). The Dhammapada. New York: Farrar, Straus & Giroux.
Leggett, T. (1960). A first Zen reader. London: Eider.
Leggett, T. (1977). The tiger's cave. London: Routledge & Kegan Paul.
Leggett, T. (1978). Zen and the ways. Boulder, CO: Shambhala.
Maezumi, T. (1978). The way of everyday life. Los Angeles: Center.
Manne-Lewis, J. (1986). Buddhist psychology: A paradigm for the psychology of enlightenment. In G. Claxton (Ed.), Beyond therapy. London: Wisdom Publications.
Masunaga, R. (Trans.). (1971). A primer of Soto Zen. Honolulu: East-West Center Press.
Molino, A. (Ed.) (1998). The couch and the tree: Dialogues in psychoanalysis and Buddhism. New York: North Point Press.
Morvay, Z. (1999). Horney, Zen and the real self. American Journal of Psychoanalysis, 59, 25–35.
Mosig, Y. (1990, Spring). Wisdom and compassion: What the Buddha taught. Platte Valley Review, 51–62.
Murphy, M., & Donovan, S. (1988). The physical and psychological effects of meditation. San Rafael, CA: Esalen Institute.
Ogata, S. (1959). Zen for the West. London: Rider.
Olcott, H. (1970). The Buddhist catechism. Wheaton, IL: Quest.
Peris, F. (1969). Gestalt therapy verbatim. Lafayette, CA: Real People Press.

Rahula, W. (1959). What the Buddha taught. New York: Grove Press.
Ramaswami, S., & Sheikh, A. (1989). Buddhist psychology: Implications for healing. In A. Sheikh & K. Sheikh (Eds.), Eastern and Western approaches to healing. New York: Wiley.
Reps, P. (Ed.), (n.d.). Zen flesh Zen bones. New York: Doubleday (Anchor Books).
Reynolds, D. (1980). The quiet therapies. Honolulu: University of Hawaii.
Reynolds, D. (1984). Playing ball on running water. New York: Morrow.
Reynolds, D. (1993). Plunging through the clouds. Albany: State University of New York.
Sangharakahitah. (1970). The three jewels. New York: Doubleday (Anchor Books).
Sayadaw, M. (1972). Practical insight meditation. Santa Cruz, CA: Unity Press.
Shapiro, D. (1980). Meditation: Self-regulation strategy and altered states of consciousness. New York: Aldine.
Shapiro, D., & Walsh, R. (Eds.). (1984). Meditation: Classic and contemporary perspectives. New York: Aldine.
Shen-Yen. (1987). The advantages one may derive from Zen meditation. Elmhurst, NY: Dharma Drum.
Shibayama, Z. (1970). A flower does not talk. Tokyo: Tuttle.
Soeng Mu, S. (1991). Heart sutra: Ancient Buddhist wisdom in the light of quantum reality. Cumberland, RI: Primary Point.
Spiegelman, J., & Miyuki, M. (1985). Buddhism and Jungian psychology. Phoenix, AZ: Falcon Press.
Stryl, I., & Ikemoto, T. (Eds. and Trans.). (1963). Zen: Poems, sermons, anecdotes, interviews. New York: Doubleday (Anchor Books).
Suzuki, D. T. (1956). Zen Buddhism. New York: Doubleday (Anchor Books).
Suzuki, D. T. (1959). Zen and Japanese culture. New York: Pantheon.
Suzuki, D. T. (1960). Manual of Zen Buddhism. New York: Grove Press.
Suzuki, D. T. (1964). An introduction to Zen Buddhism. New York: Grove Press.
Suzuki, S. (1970). Zen mind, beginner's mind. New York: Weatherhill.

Suzuki, D. T. (n.d.). Teachings and disciplines of Zen. (Lecture). San Rafael, CA: Big Sur Recordings.

Tanahashi, K., & Schneider, T. (1994). Essential Zen. New York: Harper San Francisco.

Thurman, R. (1995). The essential Tibetan Buddhism. New York: Harper San Francisco.

Trungpa, C. (1975). Cutting through spiritual materialism. Berkeley, CA: Shambhala.

Trungpa, C. (1988). Shambhala: The sacred path of the warrior. Boston: Shambhala.

Uchiyama, K. (1993). Opening the hand of thought. New York: Penguin Books.

Woodward, F. I. (1973). Some sayings of the Buddha. New York: Oxford University Press.

Yampolsky, P. (1971). The Zen master Hakuin: Selected writings. New York: Columbia University Press.

ГЛАВА 3

Суфизм и исламская традиция

Знай, о возлюбленный, что человек не создан ради шутки или случайно, но сделан великолепно и для великой цели (Al-Ghazzali, 1964a, p. 17).

Тысячи лет суфизм предлагал людям тропу, ведущую к этой «великой цели» самореализации. Суфизм — это собрание учений, проявленных во множестве разнообразных форм, но имеющих одну общую цель: преодоление обычных личностных ограничений и несовершенства восприятия.

Суфизм — это не просто набор теорий или гипотез, разные источники описывали его как путь любви, путь преданного служения и путь познания. Благодаря многим проявлениям суфизма можно найти подход, помогающий преодолеть интеллектуальные и эмоциональные препятствия на пути духовного развития личности.

В психологии в настоящее время модно и в то же время вполне справедливо признавать, как мало мы на самом деле знаем и что для того, чтобы понять человеческое поведение, требуется очень много исследований. Суфизм же, с другой стороны, уверенно заявляет, что существуют учителя, знающие самое важное, то есть наставники, могущие передать своим ученикам знание того, как пробудиться к своему подлинно естественному состоянию и стать настоящими людьми.

Суфизм не стремится объяснить все проблемы, связанные с человеческим поведением, его задача заключается в том, чтобы дать полезное знание, знание, которое поможет человеку понять самого себя, собственную личность

и ее границы, а также поможет ему обнаружить в себе божественную искру.

Не существует какого-то одного определенного подхода к учениям суфизма, и не все в этих учениях передается словами. Мудрость суфизма может принимать различные формы, включая рассказы, стихи, религиозные церемонии, упражнения, лекции или занятия, здания специального назначения, различные святыни и места поклонения, движения танца и молитву.

Суфизм часто описывается как *тропа*. Эта метафора предполагает, что путь имеет начало и направление. Следуя по этой тропе, каждый может познать реальность. «Настоящее самопознание заключается в том, чтобы ответить на следующие вопросы: Что ты собой представляешь и откуда пришел? Куда ведет твой путь и с какой целью ты живешь под солнцем? В чем твое истинное счастье и горе?» (Al-Ghazzali, 1964a, p. 19—20). И все же существует множество всяких ловушек, лишающих нас способности, мотивов и даже желания искать это знание.

В эту книгу включается подборка материалов, могущих дать представление об учениях суфиев, благоприятствующих духовному развитию. Представляя здесь суфизм, мы уделим внимание главным образом одной фигуре, чья психологическая ориентация соответствует общему направлению подборки текстов.

Конечно, нельзя утверждать, что учение суфизма может представлять какой-то один учитель, один подход, один набор верований. Количество учений и сочинений суфиев все возрастает, и все они отличаются от нашей подборки, потому что к суфизму существуют разные подходы. В наших материалах отражен исторический обзор (Arberry, 1970; Nicholson, 1964 a); философский подход (Burckhardt, 1968); личностный, современный подход (Meher Baba, 1967, 1972; Pir Villayat Khan, 1974; Siraj-Ed-Din, 1970); более эклектичные работы Фарзана (Farzan, 1973, 1974) и Перри (Perry, 1971); традиционные представления (Nurbakhsh, 1978, 1979, 1981; Ozak, 1981, 1987, 1991a, 1991b).

Кроме того, суфизм серьезно изучают два психиатра — А. Р. Арастех (A. R. Arasteh) и Анес Шейх (Anees Sheikh). Они считают, что основные принципы занятий суфизмом сводятся к следующему (1989, p. 148).

1. К истине (или к Богу) существует столько же путей, сколько людей в мире. Каждый путь включает в себя преображение эго и служение творению.
2. Мы можем жить в гармонии с другими людьми, только если разовьем в своей душе чувство справедливости. Это произойдет, если мы сумеем побороть свой эгоизм и невежество.
3. Любовь — вот один из главных источников морали. Любовь возникает как результат работы над собой и выражает себя в служении другим.
4. Главная истина заключается в самопознании. Познание себя вызревает в познание Бога.

Исторический экскурс

Историки обычно описывают суфизм как мистическую сердцевину ислама и относят его появление на историческую арену приблизительно ко времени становления ислама как мощной религиозной силы.

Суфизм наиболее характерен для Ближнего и Среднего Востока и стран ислама, но его идеи, его обычаи, его учителей можно найти в Индии, в Европе, а также как в Северной, так и в Южной Америке (Shah, 1964). Последователи суфизма встречаются среди представителей практически всех наций мира. Как это происходит с любой истинно мистической традицией, суфизм изменял свою форму в зависимости от культур и общественных укладов, в которых практиковался. Суфизм процветал в большем количестве культур, чем любая другая духовная традиция, и поэтому он принял множество разнообразных форм. В течение столетий группы последователей суфизма существовали на Ближнем и Среднем Востоке, в Северной Африке, в Южной Америке, в Европе, в Центральной Азии, в Индии, Пакистане и Индонезии.

ИСЛАМ

Ислам (арабское слово, означающее «мир» или «подчинение») — это религиозная система, связанная с ее пророком Мухаммедом. Мухаммед получил первое откровение в 610 году. Начало мусульманской эры датируется 622 годом, когда Мухаммед перебрался из Мекки в город Медину. Ислам описан в Коране, священной книге Ислама, как истинно монотеистическая религия, прямо наследующая учение Авраама, Моисея и Иисуса.

Суфизм ничем не отличается от мистицизма всех других религий... Река протекает через территорию многих стран, и каждая страна считает ее своей. Но это одна и та же река (Ozak, 1987, p. 1).

Ислам имеет набор общедоступных или поверхностных ритуалов, которые служат опорой духовным занятиям суфиев. «Суфизм без ислама подобен свече, горящей на открытом воздухе, не прикрытой стеклом фонаря. Ветер может задуть эту свечу. Но если есть фонарь, стекло которого защищает пламя, свеча будет гореть в безопасности и не погаснет» (Ozak, 1987, p. 63). Ислам предлагает выбрать жизненный путь, на котором честность, благотворительность, соблюдение религиозных ритуалов и другие добродетели дают прочную основу духовному развитию.

ПЯТЬ СТОЛПОВ ИСЛАМА

Существует пять столпов ислама: принесение свидетельства, ежедневная молитва, соблюдение поста, милосердие и паломничество в Мекку.

Принесение свидетельства, или признание веры

Вхождение в Ислам начинается с перечисления следующих основных догматов исламской веры: «Я свидетельствую (клянусь), что нет бога, кроме Бога» и «Я свидетельствую (клянусь), что Мухаммед — слуга и посланник Бога».

Свидетельство (клятва) чего-либо требует от человека пробужденного, сознательного состояния. Понять истинность утверждения «Нет бога, кроме Бога» — прежде всего значит осознать, что Бог един. В этом осознании не начало ислама, а скорее кульминационная точка исламской тропы.

Ежедневная молитва

Пять раз в день звучит призыв на молитву. Пять раз — это: на рассвете, в полдень, между полуднем и вечером, вечером и ночью. Молящиеся намеренно прерывают повседневные дела сообщества, чтобы люди обратили свои мысли к религии и морали.

Время молитвы — это видимые манифестации доктрины, что все равны перед Богом, независимо от классовой принадлежности, социального положения и экономических различий. Все мусульмане, пришедшие в мечеть, молятся вместе, без различий в богатстве или положения в обществе. Король может молиться рядом с нищим.

Ибн аль-Араби (Ibn'Arabi, 1165–1240), величайший из учителей-суфиев, писал про молитву:

> *Делай все, что сможешь, чтобы приблизиться к Господу в твоем поклонении и молитвах. Думай, что каждое твое деяние может оказаться последним, каждая молитва — последней молитвой и что, возможно, это твой последний шанс. Если ты будешь так поступать, это послужит еще одной причиной быть внимательным, а также искренним и правдивым (Ibn 'Arabi, 1992, p. 8).*

Молитва — это время, когда человек пребывает рядом с Богом, бесценная возможность для тех, кто использует возможности искренней молитвы.

Пост

Каждый год все мусульмане, если у них есть возможность, постятся с рассвета до заката в течение месяца рамадана. В это время следует воздерживаться от еды,

питья и любви (секса), а также от нечистых мыслей и пагубных деяний. Это трудный ритуал, предназначенный для того, чтобы помочь индивиду постоянно осознавать противоречия между низменной и высокой природой человека.

Газали (Al-Ghazzali, 1986b) так описывает поверхностный и духовный уровни поста:

> *Соблюдение поста для обычного населения заключается в воздержании от удовлетворения аппетита желудка, а также сексуального аппетита, как это уже было описано ранее.*
>
> *Соблюдение поста для избранных заключается в том, чтобы уши и глаза, язык, руки, ноги не были бы источником греховных чувств и чтобы другие чувства тоже не были бы греховны.*
>
> *Соблюдение поста для элиты среди избранных — это пост сердца, воздержание от мелочных, обыденных мыслей и суетных тревог, а также сосредоточенность на мыслях о Боге и о том последнем дне, который ждет всех нас, отрешенность от всего мирского (р. 20).*

Пост укрепляет волю; считается, что он оказывает большую помощь в борьбе с нашим низшим «я», или «*нафс*» (с. 160–169).

Милосердие

В конце месяца рамадана каждый дом (семью) просят пожертвовать одну сороковую, или 2,5 процента, накопленного богатства в пользу бедных. «Если бы Бог захотел, он мог бы сделать всех людей богатыми, но для того, чтобы испытать тебя, он создал бедных, чтобы ты мог принести им твой дар» (Al-Ghazzali, 1972, р. 16). Сказано в Коране, что все сущее происходит от Бога; владение различными богатствами и деньгами рассматривается как охрана собственности, и владелец, сохраняя свое право на крупную собственность, возвращает часть своих богатств мусульманскому сообществу, откуда эти богатства пришли.

Паломничество в Мекку

Кааба в городе Мекке, в Саудовской Аравии, — самая большая святыня ислама. Каждый мусульманин должен посетить ее хотя бы раз в жизни, если обстоятельства позволяют ему это. Каждый год бывает особая неделя, когда совершается паломничество в Мекку. И есть ряд предписанных наблюдений, которые должны сделать паломники. Этот ежегодный ритуал помогает разным мусульманским народам не забывать свою историческую связь. Паломничество — это время, когда взрослый человек целиком отдает свои помыслы не мирским интересам, а духовным.

КОРАН

Коран (араб. кур'ан, букв. «чтение») — священная книга ислама — был открыт Мухаммеду, чтобы человечество узнало Божественную истину. В этой книге содержатся указания трех уровней. Первый уровень — это система доктрин, отражающих реальность и особую роль в ней человечества. Второй уровень — это комментарии, касающиеся возможностей и ловушек, которые втречаются человеку на жизненном пути. Третий уровень — это явственно проявленное Божественное; слова Корана — это слова Бога, переданные напрямую через его пророка Мухаммеда.

Вот эта Книга:

> Эта книга — нет сомнения в том —
> руководство для богобоязненных,
> тех, которые веруют в тайное
> и выстаивают молитву
> и из того, чем Мы их наделили,
> расходуют. (Коран, 2:2—3).

В Коране рассматриваются как религиозные, так и далекие от религии проблемы. В него входят законы наследования, правила, по которым совершаются браки и разводы, вопросы, связанные с правами собственности,

а также этические и религиозные предписания. Главное предписание ислама заключается в том, что нельзя отделять церковь от государства; всякое действие, каждый объект, любая связь являются частью Божественной природы. Возможность проявления Божественной природы в любой момент вплетается в повседневную практику ислама. Это то, о чем молился пророк, и как он жил.

Милосердный. — Он научил Корану, сотворил человека, научил его изъясняться. Солнце и Луна — по сроку, травы и деревья поклоняются. И небо Он воздвиг и установил весы, чтобы вы не нарушали весов. И устанавливайте вес справедливо и не уменьшайте весов. (Коран, 55:1—9). Перевод И. Ю. Крачковского

МУХАММЕД

Мухаммед, или Мохаммед (570—632), передал содержание Корана человечеству. Его происхождение не было божественным, но он был вдохновлен свыше. На него смотрят как на человека, который подошел очень близко к той идеальной жизни, о которой говорится в Коране.

Когда человек читает Коран, два ангела целуют его в лоб (Al-Ghazzali, 1972, p. 17).

Будучи главой первой исламской общины, Мухаммед занимался не только духовными проблемами, но и активно участвовал в обычной жизни. Он успешно улаживал политические споры, руководил армией, женился и растил детей — вдобавок к тому, что учил своих последователей пониманию ислама. Он ввел понятие о пяти столпах ислама, сам следовал этим заветам и учил этому других.

После ухода Мухаммеда в другой мир к его вдове, Айше, пришла группа посетителей. Они спросили ее: «Каков был пророк, посланник Господа?», «Читала ли ты Коран?» Она ответила: «Он сам был живой Коран».

УЧЕНИЕ СУФИЕВ И ОРТОДОКСАЛЬНЫЙ КОРАН

Когда говорят «ислам», речь идет о поверхностной экзотерической религиозной практике, в то время как суфизм сосредоточивает на духовных основах ислама и тонких эзотерических истинах. Рассказ о встрече учителя суфизма и обычного человека, считающего себя очень благочестивым, иллюстрирует эту разницу.

Однажды пришел к учителю Байазиду человек и сказал: «Я постился и молился тридцать лет, и нет у меня той духовной радости, о которой ты говоришь».
«Если бы ты постился и молился триста лет, ты все равно не познал бы эту радость», — был ответ мудреца.
«Почему так?» — спросил человек.
«Твой эгоизм — это завеса между тобой и Богом».
«Скажи, как же мне излечиться?»
«Есть одно средство, но ты не сможешь его применить», — сказал Байазид. Тогда люди, окружавшие учителя, стали просить, чтобы он рассказал, в чем лечение. Через некоторое время Байазид заговорил:
«Иди к ближайшему цирюльнику, и пусть он обреет твою голову. Сними с себя всю одежду, только чресла оставь прикрытыми. Возьми суму, наполни ее орехами и повесь себе на шею. Пойди на рынок и кричи там: "Каждый, кто даст мне по шее, получит орех!" Затем пойди в суд и делай там то же самое».
«Я не могу этого сделать, — сказал человек. — Посоветуй мне какое-нибудь другое средство».
«Это то, что необходимо сделать в первую очередь, чтобы излечиться, — ответил Байазид. — Но, как я тебе уже сказал, ты неизлечим» (Al-Ghazzali, 1964a, p. 128—130).

ЖЕНЩИНЫ И СУФИЗМ, ЖЕНЩИНЫ И ИСЛАМ

Всегда трудно выделить культурные, религиозные и психологические идеи, касающиеся особого положения женщин; тем не менее необходимо попытаться понять, какую роль отводит женщинам философия суфизма.

Начиная со времен первоначального становления ислама как мировой религии появились женщины, которые среди последователей суфизма и в ортодоксальном исламе считались святыми. От Рабии (Rabia, 717–801) и до настоящего времени эти святые почитались, и их духовный труд пользовался таким же уважением, что и работа мужчин (Smith, 1977). Как разъяснял один из первых учителей-суфиев, в духовной жизни не может быть ни мужчин, ни женщин (Snabistari in: Smith, 1977). Среди современных суфийских наставников и в суфийских группах есть женщины. Курс обучения основывается на возможностях индивида, а не на том, к какому полу он принадлежит. Ирина Твиди (Irina Tweedie, 1979) в живом и подробном сообщении рассказала о своем обучении и духовном развитии под непосредственным руководством современного суфийского учителя.

По существу, с возникновением ислама изменился статус женщин, им была предоставлена возможность «легальной защиты в таких вопросах, как заключение брака, развод и права наследования, что знаменовало значительное улучшение положения женщин по сравнению с доисламским обществом» (Smith, 1980, p. 517).

Не смотри на мою внешнюю форму, но возьми то, что я даю тебе (Rumi in: Shah, 1970a, p.31).

Несмотря на духовное равенство с мужчинами и на то, что вообще статус женщин благодаря исламу несколько улучшился, положение женщин во многих исламских культурах все еще далеко от подлинного равенства. Как в Европе, так и в Америке, как в Северной, так и в Южной, женщины не имеют равных с мужчинами прав в возможностях получить образование, в отношении собственности, а также в свободе путешествовать и духовно расти. На Западе появляется все больше литературы, в которой рассматривается противоречие между репрессивными подходами, все еще существующими во многих мусульманских странах, и тем фактом, что согласно серьезным исследователям ислама, религиозные и духовные доктрины не поддерживают это подавление женщин (Smith & Haddad, 1975).

АБУ ХАМИД ГАЗАЛИ

Труды Абу Хамида Мухаммеда, известного как **Газали** (1058–1111), относятся к числу наиболее популярных суфийских сочинений. Благодаря его влиянию многие исламские теологи приняли суфизм и стали рассматривать его как часть формального ислама. Его называли живым *доказательством истинности ислама* или *возродившим ислам*, и он является одной из главных фигур исламской теологии. Авторитетные западные ученые признают, что Газали был одним из немногих мусульманских мыслителей, оказавших большое влияние на позднейшую христианскую философию.

Благодаря его сочинениям изменился взгляд общественности на суфизм; если сначала это учение казалось подозрительным и даже еретическим, то затем его стали признавать как ценную и существенную часть ислама. «Если суфизм обрел прочное положение и многие мусульманские богословы признали, что в нем заключается духовная сущность ислама, это является прямым результатом работы Газали» (Shah, 1964, p. 148).

Газали родился в Иране в маленьком городке Тус. Его отец умер, когда Газали был еще мальчиком. Он и его брат воспитывались суфием, который дал им также начальное образование. Газали прекрасно учился. Повзрослев, он отправился в более крупный город изучать теологию и каноническое право.

Эти области знаний интересовали его, поскольку, как он писал позднее, могли привести самым прямым путем к славе и богатству. Однако в результате своих занятий он получил другие, более важные для его личности уроки. Например, когда он возвращался в Тус, на него напала банда воров, которые отобрали у него все пожитки, включая записи лекций. Он не мог смириться с потерей своих записей и побежал за ворами, умоляя вернуть ему его работу. Главарь воровской шайки спросил его,

почему какие-то листки бумаги представляют для него такую ценность. Газали ответил, что в них — знание: «Я проделал большой путь, чтобы прослушать эти лекции, я записал их, и в этих записях научное знание» (McDonald, 1899, p. 76). Грабитель стал смеяться над Газали и сказал, что знание, которое можно украсть, — это вообще не знание. Он вернул записи лекций, но Газали посчитал этот инцидент Божьим знамением. Следующие несколько лет он провел в изучении и заучивании своих учебных заметок.

Газали занимался под руководством выдающихся учителей, затем он получил предложение занять место в Академии Nizamiya в Багдаде, важнейшем центре изучения ислама. Как преподаватель, Газали имел широкую известность, выходящую за пределы Ирана; кроме того, он заслужил уважение политиков и религиозных вождей. К 34 годам он достиг вершин исламского интеллектуального мира (Qayyum, 1976). К 39 годам он написал 70 книг.

Однако, окруженный все растущей славой, Газали вдруг впал в жестокую депрессию, потерял веру в свое учение, свои преподавательские способности и вообще в свои возможности. Затем он стал сомневаться даже в собственных ощущениях и чувствах. В конце концов он стал страдать от частичного паралича голосовых связок, что не давало ему возможности преподавать. Исследовавшие его доктора не смогли найти какие-либо физические причины этих симптомов. Через два месяца он ушел из университета. Стало известно, что он намеревается совершить паломничество в Мекку. На самом деле Газали оформил опеку своего имущества, оставил семью и сделался дервишем, религиозным бродягой и искателем истины.

«Разве ты не видишь, — размышлял я, — что, пока ты спишь, твои сны представляются тебе абсолютно реальными? Проснувшись, ты понимаешь, что на самом деле это были всего лишь фантастические химеры. Но кто может тогда убедить тебя в истинности тех представлений, которые сложились у тебя в результате действий твоих чувств и твоего разума в состоянии бодрствования?» (Al-Ghazzali, 1968a, p. 18).

Газали изучил системы официально принятой философии и теологии, но они больше не казались ему плодотворными; он прочитал произведения суфийских мистиков, но понял, что не может принять их: «Я видел, что для того, чтобы действительно глубоко понять это учение [суфизм], необходимо сочетать теорию с практикой» (1968, p. 46). Он был полон решимости стать посвященным — тем, кто сам видел и сам прочувствовал.

Аль-Газали понял, что принципы мистицизма легко заучить, но трудно применить на практике:

> *Я основательно познакомился с их исследованиями, я выучил все, что было возможно, относительно их методов путем научных занятий и устного обучения. Мне стало ясно... что суфизм состоит скорее из жизненных опытов и переживаний, чем из определений и описаний, и то, чего мне не хватало, принадлежит к этой области, не к теоретическому обучению, а к... посвящению в тайну (1968, p. 47–48).*
>
> *Он продолжал следовать своим путем, избегая попадаться на глаза людям из общества, бродяжничая между Дамаском и Иерусалимом. В своих одиноких блужданиях он искал встречи со святыми, принадлежавшими к различным вероучениям, у которых он учился практике мистицизма, основанной на воспоминании имени Господа, размышлении и памяти о Нем. Он стремился к одиночеству и смирению, придерживаясь сурового аскетизма. Это привело к тому, что у него развилась интуиция и раскрылись способности, о которых он не подозревал (Behari, 1972, p. XXII).*

В течение последующих 10 лет Газали написал свою самую важную работу «Возрождение религиозных наук» (Revival of Religious Science, 1972), которая связала переживания и опыты суфиев с верованиями и ритуалами ислама. Он создал основу, на которой патологическое, нормальное и мистическое поведение объединились в единое поле человеческого опыта. Он восстановил в исламе элементы личностного развития и персональные переживания, при том что ислам быстро приобретал жесткие и ограниченные формы. Кроме различных, разбросанных тут и там работ, Газали написал еще популярный, сокращенный вариант «Возрождения религиозных наук»,

озаглавленный «Алхимия счастья» (The Alchemy of Happiness, 1964a), в котором описывается, как человек может преодолеть свою низменную природу и найти счастье благодаря верному познанию самого себя, Бога, этого мира и последующего мира.

После 11 лет бродяжничества Газали согласился на уговоры султана и занял пост в Нейсабуре (Naysabur). Через несколько лет он вернулся в городок, где родился, и там, окруженный учениками, вел жизнь религиозного подвижника, пока не умер в возрасте 55 лет.

Газали учил, как совмещать догму и практику, благочестие с самопознанием и веру с постоянным изучением обстоятельств повседневной жизни. Его книги до сих пор очень популярны на Ближнем и Среднем Востоке. Его идеи распространились на Западе, где оказали влияние на святого Фому Аквинского и святого Франциска Ассизского (Shah, 1964).

Основные понятия

Суфизм описывался как путь познания, а также путь любви. Как всегда, когда дело касается мистицизма, этот путь ведет и к переживанию духовных состояний, которые выходят за пределы нашего ограниченного состояния бодрствования. Люди, пережившие подобные состояния, описывают их как глубокое знание, связь с истиной.

ПОЗНАНИЕ

В *«Книге Познания»* («The Book of Knowledge», 1966) Газали разделяет знание на две категории: ущербное знание и полезное. Ущербное знание не стремится к пониманию нашей духовной сущности или тормозит его. Суфизм традиционно рассматривал обычную учебу как нечто противоположное истинному познанию, и пройденный путь официального обучения сделал Газали особенно чувствительным к его ограниченности. Согласно Газали, три составляющих элемента учебного процесса

ограничивают нашу способность к познанию. *Логика* ограниченна, особенно в оценке духовных вопросов, поскольку обычно препятствует изучению чего-то необычного или информации, которая представляется противоречивой. *Философия* не считается с реальной ситуацией и сама себя ограничивает, поскольку не проверяет правильность своих выводов в реальности. *Академическое знание* — это тщеславное знание напоказ; оно ущербно, выставляя себя единственно возможной дорогой к знанию.

Полезное знание помогает личностному росту. Самой важной формой полезного знания является *непосредственное знание*, его нельзя описать, но можно пережить на собственном опыте. Ибн аль-Араби называл это знанием реальности. Обладая этим знанием, «человек может осознать, что правильно, что есть истина, выходящая за пределы мысли и ощущений» (Shah, 1970a, p. 78). Сочинения суфиев и занятия суфизмом дают описание путей, которыми поколения суфийских наставников вели своих учеников, чтобы те смогли получить непосредственное знание в соединении с интуитивным пониманием. Развитая интуиция выходит за пределы разума и, следовательно, может помочь понять и интегрировать явления, которые отверг бы любой разум.

> Осел с грузом книг — это все тот же осел.
>
> *Арабская поговорка*

Как говорится в одном из высказываний пророка, если вы духовно не изменились в течение двух дней, вы потеряли время. Мы должны учиться мудрости и становиться мудрее день ото дня; каждый день мы должны становиться лучше, чем были накануне.

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ СУФИЗМА

Ибн аль-Араби писал, что практика суфизма и его понимание имеют четыре стадии: *шариат* (экзотерический религиозный закон), *тарикат* (мистическая тропа), *хакикат* (истина) и *марифат* (gnosis) (Ozak, 1988). Три

последние построены на предшествующей стадии или нескольких стадиях.

Первая — **шариат** — является фундаментом для трех последующих стадий. *Шариат* состоит из учений морали и этики, которые можно найти во всех религиях. *Шариат* помогает понять, как достойно жить в этом мире, пытаясь следовать суфизму.

Не следовать *шариату* — подобно попыткам построить дом на фундаменте из песка. Без упорядоченной жизни, основанной на солидных моральных и этических принципах, не может процветать какой-либо мистицизм. В арабском языке *шариат* означает «дорога». Это ясная дорога, хорошо протоптанный путь, которым может следовать каждый.

Вторая стадия — это **тарикат**, которая относится к практическому суфизму. Тарикат — это тропа в пустыне, следуя которой бедуины могут переходить от одного оазиса до другого. Эта тропа нечетко обозначена, ее даже не видно. Для того чтобы найти ваш путь в этой пустыне без дорог, вы должны хорошо знать местность или иметь проводника, который знает, куда идти, и которому хорошо известны местные ориентиры. Если *шариат* относится к внешним ритуалам религии, *тарикат* отражает духовную сущность суфизма. Проводник, который вам нужен, чтобы найти путь, — это наставник суфий или шейх. *Шариат* делает окружающее ясным и привлекательным, *тарикат* помогает нам стать ясным и чистым душой. *Шариат* и *тарикат* поддерживают одна другую.

Третья стадия — это **хакикат**, или истина. Она относится к личному пониманию каждым человеком духовного значения тех практических и руководящих советов, которые содержатся в *шариате* и *тарикате*. Без такого понимания мы обречены бродить в темноте, механически подражая тем, кто действительно обладает знанием, тем, кто обрел состояние *хакиката*. Обретение *хакиката* подтверждает правильность и укрепляет практику двух первых стадий. До *хакиката* все практики — имитация.

Четвертая стадия — **марифат**, или gnosis, — это глубокий уровень духовного знания, выходящего за пределы

хакиката. Это знание реальности, полученное немногими посланниками, пророками, а также великими мудрецами и святыми.

Ибн аль-Араби объяснял эти четыре стадии следующим образом: на уровне *шариата* есть «твое и мое». Таким образом, *шариат* защищает права индивида и регулирует этические аспекты взаимоотношений между людьми. На стадии *тариката* «мое — это твое и твое — это мое». Дервиши должны обращаться друг с другом как братья и сестры: открыть свои дома, свои сердца и свои кошельки друг для друга. На уровне *хакиката* «нет ни моего, ни твоего». Индивид понимает, что все сущее — от Бога, а мы всего лишь сторожа всего, чем «обладаем». Мы должны использовать возможности, данные нам Богом, чтобы приносить пользу его творению. Люди, которые обрели *хакикат*, избавились от желания чем-то обладать, владеть чем бы то ни было, у них нет привязанности ко всему внешнему, включая славу и положение в обществе. Для тех, кто достиг стадии *марифата*, «нет ни меня, ни тебя». На этой финальной стадии индивид узнает, что все есть Бог, что нет ничего и никого отдельного от Бога. Это конечная цель суфизма.

То, что вполне согласовано на одном уровне понимания, может быть несогласованным на другом. Например, для *шариата* требуется соблюдать только внешние ритуалы поста. Однако, согласно *тарикату*, одной из главнейших причин необходимости поста является развитие самодисциплины и контроль своего эго. Если человек, строго соблюдающий пост, гордится собой — это *шариат*, но будет считаться недостатком на стадии тариката.

В качестве примера приведем еще одну известную историю, случившуюся с Мансуром аль-Халлаем (Mansur al-Hallaj), которого убили за то, что он во всеуслышание заявлял: «En al Hagg» — «Я есть истина». Одним из 99 атрибутов Бога является его истинность, а согласно *шариату*, людям строго запрещается называть себя Богом (говорить о своей Божественности). Традиционным наказанием за такую выходящую за пределы дозволенного ересь была смерть. Однако, согласно *хакикату*, каждый из

нас имеет глубоко в душе нечто Божественное и каждого человека следует почитать как Божий храм. Джунаид Багдади (Junaid Baghdadi), когда его спросили, что он думает о Мансуре, ответил: «Что же ему следовало сказать? Я есть ложь?» Возможно, если бы Мансур достиг последнего уровня *марифата*, он сумел бы говорить правду таким образом, что смог бы избежать обвинения в ереси.



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Ключ и свет

В этой главе мы приведем несколько поучительных историй, рассказанных учителями-суфиями, которые ставили своей целью не только развлечь слушателей (или читателей). Здесь приводится одна очень известная история, а также некоторые варианты того, как можно с ней работать (adapted from Ornstein, 1972).

Один человек наблюдает за Насреддином, который что-то ищет на земле.
«Что ты потерял, мулла?» — спросил человек.
«Мой ключ», — ответил мулла.
И они оба опустились на колени и стали искать ключ.
Через некоторое время человек спросил: «Где точно ты выронил его?»
«В моем доме».
«Тогда почему ты ищешь здесь?»
«Здесь больше света, чем внутри моего дома».

Эта шутка популярна не только в суфизме, но и в американском мюзик-холле. Начав работать с ней, вы поймете, что это не просто смешная история про простака и в ней скрыто нечто большее.
Прочитайте этот рассказ несколько раз. Теперь представьте, что вы отчаянно ищете что-то. Подумайте, как бы вы ответили на такие вопросы:

1. Что вы ищете? (Пусть у вас сформируется ответ, неважно, насколько этот ответ будет необычным.) Где вы ищете? Достаточно ли там света? Какие ассоциации пробуждают у вас эти вопросы? Что вы теперь чувствуете?
2. Теперь подумайте о ключе. От чего этот ключ? Какой «ключ» необходим сейчас в вашей жизни? (Опять дайте сформулироваться ответу, образу или идее; не торопитесь.)
3. Теперь скажите себе: «Я потерял мой ключ». Какие ассоциации пробуждает в вас это утверждение?
4. Теперь скажите себе: «Мой ключ в моем собственном доме». Какие мысли и чувства у вас возникли?
5. Теперь сложите вместе всю вашу историю: «Я ищу мой ключ, — который, как мне известно, на самом деле находится в моем собственном доме — в местах, где, я знаю, этого ключа нет, но где больше света». Поразмышляйте еще над этой историей.

В дополнение к личным ассоциациям, которые может вызвать эта история, я предлагаю еще одну... Две области разума противостоят одна другой: свет, или «день», и тьма, или «ночь». Ключ внутри дома, в темной, неисследованной части дома, разума или науки. Обычно нас привлекает и слегка ослепляет свет дня, поскольку при дневном свете легче искать потерянные предметы. Но то, что мы ищем, может просто быть в другом месте, и часто мы вынуждены на ощупь неуклюже шарить во тьме, чтобы найти потерянное. Когда мы наконец найдем то, что ищем в темноте, мы можем затем перенести это на свет и синтезировать все стороны разума (Ornstein, 1972, p. 174–175).

РАСТВОРЕНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ

Суфии описывают два высших состояния сознания: растворение и возвращение. Первое состояние единения, или растворения, — **фана**, в котором идентичность индивида сливается со всем сущим. В этом состоянии человек

не воздвигает барьеров между собой и Богом, потому что совершенно ясно, что на самом деле никаких барьеров не существует. Человек становится подобным капле воды, которая сознает, что является частицей океана, или струе воздуха, сознающей себя частью ветра.

> Из-за того, что кто-то придумал слово «волна», должен ли я отделять ее от воды? (Kabir, 1977, p. 29).

Второй вид высшего сознания — это состояние возвращения, или устойчивости, — **бака**, пребывая в котором каждый является частицей Вселенной, но не интересуется собственным положением в мире или благами. Осознанность Божественного элемента во всем сущем проявляется столь сильно, что личные цели представляются чем-то вторичным и неважным по сравнению с заботой о творении Господа (Arberry, 1966, p. 131—145; Ibn' Arabi, 1981). Индивид пребывает в мире, но отделяет себя от всего сущего.

> Я смеюсь, когда слышу, что рыба в воде испытывает жажду (Kabir, 1977, p. 9).

Следующая история, которую мы здесь приведем, показывает могущество человека, который осознал как *фана*, так и *бака*, который одновременно ощущает себя как все и ничто.

> *На придворном пиру все сидели соответственно своему рангу в ожидании султана. Вдруг в зал вошел какой-то бедно одетый человек и занял место, предназначенное для персоны более знатной, чем кто-либо из присутствующих. Премьер-министр рассерженно потребовал, чтобы этот человек назвал себя.*
> *«Ты визирь какого-нибудь султана?»*
> *«Нет, мое положение выше, чем у визиря».*
> *«Ты премьер-министр?»*
> *«Нет, я выше и премьер-министра».*
> *«Ты переодетый султан?»*
> *«Нет, мое положение еще выше».*

> *«Тогда ты, должно быть, пророк?» — саркастически предположил премьер-министр.*
> *«Нет, мое положение даже выше, чем у пророка».*
> *Премьер-министр закричал: «Тогда ты Бог?»*
> *«Я еще выше», — спокойно заявил человек.*
> *«Что может быть выше Бога? Ничто!»*
> *Незнакомец сказал: «Теперь ты узнал меня. Я и есть ничто».*

Можно сказать, что по сути суфизм является тропой самопреображения, заканчивающейся в *фана* и *бака*. Арастех (Arasteh) и Шейх (Sheikh) описывают *фана* и *бака* с помощью психологических терминов. *Фана* — это распадение узкого понятия интеллекта. *Бака* — это реинтеграция универсального «я», или активация целостности индивида.

ЛЮБОВЬ

Согласно Газали, знание в конце концов приводит к любви. А любовь подобным же образом ведет к мудрости. Для Газали и то и другое — одно, только подходы разные. По той и другой тропе следовали различные учителя-суфии. Путь знания наиболее ясно описан Газали, а тропа любви — персидским поэтом Руми (Rumi, 1207—1273).

> Что видит глаз — это знание.
> Что знает сердце — то несомненный факт (Dhun'nun in: Shah, 1971a, p. 195).

С точки зрения Руми, любовь — единственная сила, способная преодолеть границы реальности, различие знаний, изолированность обычного сознания. Для него любовь не была чувственным удовольствием. Ее правильнее описать как любовь ко всему сущему, к творению Господа. Любовь — это постоянно расширяющаяся способность любить, достигающая своей высшей точки в ощущении уверенности, в узнавании того, что в мире или в духе нет ничего, что не было бы одновременно любимым и любящим.

Восприятие Бога как Возлюбленного, общее как для христианских, так и для суфийских литературных произведений, имеет корни в мистических переживаниях. Когда вы направляете свою энергию на любовь к Богу, вы чувствуете ответную любовь. Это как в личных отношениях, когда любовь усиливает или пробуждает любовь в другом человеке. Согласно старинной суфийской мудрости, если ты делаешь два шага к Богу, он бежит к тебе.

Ты придумал это «я» и «мы» для того,
Чтобы играть в игру обожания самому с собой,
Чтобы все эти «я» и «ты» смогли стать одной душой
И наконец слились бы с Возлюбленным.

(Rumi in: Arasteh, 1972, p. 146).

Современный учитель суфизма пишет: «Сущность Бога в любви, и тропа суфиев — это тропа любви... Любовь заключается в том, чтобы видеть во всем хорошее и красивое. Это означает учиться у всего и всех, во всем видеть дары Бога и щедрость Бога. Это значит быть благодарным Богу за все, что он дает» (Ozak, 1987, p. 7).

Глаза дервиша, который воистину любит, ничего не видят, кроме Бога; сердце его никого не знает, кроме Него. Бог — это глаз, которым он видит, рука, которой он может что-то держать, и язык, которым он разговаривает... Если бы дервиш не любил, он бы умер. Если бы любовь покинула сердце дервиша всего на один миг, дервиш не смог бы жить. Любовь — это жизнь дервиша, его здоровье, его утешение. Сначала любовь губит дервиша, заставляет его рыдать, но единение с Богом, подобно брачному союзу с возлюбленной, возвращает его к жизни, и сердце дервиша расцветает (Ozak, 1981, p. 60–61).

Когда, следуя тропой любви, мы доходим до определенной точки, Бог начинает помогать нам, приближая нас к себе. Когда это происходит, мы перестаем прилагать какие-либо усилия, а просто подчиняемся его воле, позволяя себе получать помощь и чувствовать свое единение с Господом.

Динамика

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ: СТАДИИ ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ

Многие учителя-суфии описывали различные стадии личностного развития. На каждой стадии воспитываются и выявляются разные грани характера и восприятия ученика. Мы рассмотрим каждую стадию в отдельности, чтобы облегчить понимание, однако не существует какого-то простого образца, который был бы достаточно типичным или представлял собой подлинный опыт ученика-суфия. Хотя другие авторы описывают эти стадии по-разному (Arberry, 1970; Rice, 1964; Shah, 1964; Trimingham, 1971), все они уделяют должное старинным описаниям Газали.

Первоначальное пробуждение

Эта стадия начинается, когда человек приходит к выводу, что ему недостаточно внешнего мира, и решает по-новому посмотреть на свою жизнь. Подобному пониманию часто предшествует личный кризис, который иногда сопровождается сомнениями в смысле существования. В таком случае **первоначальное пробуждение** знаменует собой основательную переориентацию личных ценностей. То, к чему человек стремился раньше, может показаться ему не стоящим внимания, а то, что представлялось ему ненужным и абсурдным, может приобрести большое значение. В случае с самим Газали он отказался от успешной карьеры и стал дервишем. Хотя его отказ от мирских благ был всего лишь первой ступенькой в процессе духовного преображения, это была весьма драматическая перемена в его жизни. Руми также отказался от места академического преподавателя, чтобы работать с учителем-суфием.

Терпение и благодарность

На стадии **терпения и благодарности** индивид понимает, что саморазвитие требует времени, и испытывает

чувство благодарности за то, что ему даровано время. Терпение — не просто пассивное осознание своих недостатков; это готовность принять тот факт, что усилие достигнуть духовных перемен не приносит немедленного результата. Человек изменяет свою личность постепенно, подобно дереву, которое формируется, питается, в то время как садовник вновь и вновь подрезает его ветки.

Терпение, которое считается одной из самых больших добродетелей, необходимо для того, чтобы жить в настоящем. Без терпения работа духа невозможна. Внимание нетерпеливого человека направлено в будущее, но молитва и медитация требуют, чтобы внимание было сконцентрировано на настоящем.

Развитие терпения сопровождается чувством благодарности за то, что человеку предоставлено время для духовного роста. Благодарность связана с верой в то, что все сущее — от Бога. Благодарность — это принятие всего, что выпадает на долю человека, будь то приятное или же причиняющее боль, добавляет ли это что-либо к его богатству или, наоборот, отнимает.

Страх и надежда

Индивиды, которые стремятся к единению с Божественным, переживают ощущение **страха и надежды**. Страх — это страх Божий. Это не страх быть наказанным или отправленным в ад. Скорее это тот страх, который испытывают влюбленные, когда они боятся потерять любовь друг друга. Суфийский учитель Шибли (Shibli) утверждал: «Каждый день, когда меня переполнял страх, моему сердцу открывалась дверь знания и способности проникать в суть вещей» (in: Shafii, 1985, p. 183–184).

Надежда дает человеку возможность видеть все ясно и без прикрас, не становясь при этом парализованным от увиденного. «Сущность суфизма — надежда» (Shafii, 1985, p. 184). Это надежда, что Бог примет скромные усилия человека в молитве, в служении ему и т. п. Индивид

надеется, что, несмотря на свои серьезные недостатки, он все-таки сможет идти вперед по духовной тропе, которая приведет его ближе к Богу.

Самоотверженность и бедность

Стремясь к духовному совершенствованию, индивид может стараться проявлять **самоотверженность** и испытать **бедность**. Самоотверженность — это служение другим, а не желание преуспеть самому. Это служение, направленное на то, чтобы понравиться Богу, а не на то, чтобы понравиться другим и получить какое-то вознаграждение или похвалы.

Бедность может быть бедностью в самом буквальном смысле, то есть человек может вообще не иметь или почти не иметь собственности, но цель заключается не в этом, а в том, чтобы ни к чему не привязываться душой. «Если сердце свободно (от всего, кроме Бога), бедность не лучше богатства, а богатство не лучше бедности» (Hujwiri, 1959, p. 24). Важно избавиться от стремления к богатству, а не стремиться потерять собственность: «Свободное сердце важнее, чем пустые руки» (Rice, 1964, p. 42).

Другое название суфия — *факир* (араб. faqir — нищий, бедный). Духовная бедность — это сердце, в котором нет привязанностей к этому миру, сердце, которое открыто Богу и готовое наполниться Богом.

Вера в Бога

Индивиды, которые **уверовали в Бога**, принимают веру в единость Божества. На этой стадии человек не ищет поддержки или утешения во внешнем мире, он ждет всего от Бога, а не от мира.

> Выше, чем состояние аскетизма, то состояние, в котором человек остается совершенно равнодушен к тому, пришло к нему богатство или он потерял его. Если богатство приходит, он не радуется, а если уходит, не печалится (Al-Ghazzali, p. 206).

Газали описывает три различных уровня веры. Первый уровень напоминает то доверие, которое вы чувствуете к умелому профессионалу, такому как прекрасный врач или юрист. Второй уровень — это доверие ребенка к матери, когда он целиком и полностью полагается на нее. Третий уровень — это полное подчинение своей воли воле Господа подобно тому, как тело человека, из которого ушла жизнь, подчиняется рукам, которые его обмывают. Что бы ни случилось, здесь нет сопротивления и каких-либо ожиданий.

> *Это не состояние ребенка, зовущего свою мать, оно подобно состоянию ребенка, который чувствует уверенность в том, что, если даже он не зовет мать, она все равно знает, что с ним, что ему нужно, и наблюдает за ним. Это самая высокая степень доверия Богу (Al-Ghazzali in: Shafii, 1985, p. 227).*

Это период активности, когда не время предаваться лени, быть пассивным или зависеть от чего-либо. Равновесие между действиями для собственной пользы и верой в Бога отражено в изречении Мухаммеда: «Веруй в Бога, но сначала привяжи своего верблюда». Вера возникает из предположения, что усилия человека являются частью какой-то более обширной системы, детали которой от него скрыты.

Любовь, томление, близость и удовлетворение

На стадии **любви, томления, близости и удовлетворения** развивающаяся личность имеет только одно желание — любить Бога; любить кого-то другого, кроме Бога, является «скрытой ересью». Становится ясно, что это желание есть то единственное желание, которое существовало всегда. Все, что было на более ранних стадиях: отказ от привязанностей к земным ценностям, преодоление жадности, признание своих грехов — все отходит в сторону, исчезает перед властью этого зрелого понимания.

Ощущение удовлетворения возникает из понимания того, что все, что с ним происходит — приятное и неприятное, исходит от Бога. Наслаждаясь любовью к Богу и ощущая свою близость к нему, человек не может не чувствовать удовлетворение происходящим.

Намерения, искренность и правдивость

На стадии **намерений, искренности и правдивости** наиболее важным становится стремление, а не реальный поступок. Если намерения и стремления правильны, тогда поступки имеют не столь большое значение. То есть важны не поступки сами по себе, а осознание их скрытого смысла.

Шейх Музаффер (Sheikh Muzaffer) говорил, что любой человек, прогуливаясь по бедным районам города, может воскликнуть: «Этим людям срочно нужна больница. Будь у меня миллион долларов, я бы немедленно отдал их на строительство больницы». Если желание этого человека — искренне, то есть если бы он или она вдруг стали обладателями миллиона долларов и сдержали свое слово, — в этом случае великодушное заявление этого прохожего на улице будет равносильно подлинному строительству больницы. Именно искренность намерения придает силу данному утверждению.

Созерцание и самопознание

Газали рассматривает отвлекающие обстоятельства, которые мешают **созерцанию и самопознанию** и таким образом делают нас неспособными познать духовную реальность. Его отношение к проблеме очищения разума подобно отношению к ней философии йоги и буддизма. Газали описывает различные формы медитации и приводит случаи из жизни учителей, которые были большими специалистами в этом вопросе.

Воспоминания о смерти

Размышления о смерти могут стать мощным средством освобождения человека от нежелательных привычек и склонностей. Раздумие о собственной смерти — это упраж-

нение, помогающее глубже осознать свои переживания настоящего дня. Это путь к началу личностного роста.

Газали предлагает следующие упражнения, чтобы в вашем сознании запечатлелась реальность смерти:

> *Вспомните своих современников, которые были одного с вами возраста и ушли в иной мир.*
> *Вспомните почести и славу, которыми они были удостоены, высокие посты, которые они занимали, и как они были красивы — и сегодня все они превратились в прах.*
> *Вспомните, что после их смерти остались дети-сироты и вдовы, что накопленное ими богатство растрачивается, а дома превращаются в руины.*
> *От них ничего не осталось, и они лежат в темных ямах под землей.*
> *Восстановите в памяти их лица и поразмышляйте о них.*
> *Не возлагайте надежд на богатства, которыми владеете, и не прохихикайте свою жизнь. Вспомните, как ходили эти люди и как сейчас их кости лежат отдельно одна от другой, и что язык, которым они говорили, съеден червями, а зубы почернели. Они были неразумны, рассчитывая свою жизнь на двадцать лет вперед, в то время как им не оставалось жить и одного дня. Им и в голову не приходило, что смерть настигнет их столь неожиданно (Al-Gazzali, 1972, p. 378–379).*

Можно сказать, что Газали описывает цикл, который начинается с изменения взглядов на жизнь и раскаяния и заканчивается размышлениями о смерти. Легко пойти другим путем: размышления о смерти ведут к психологическому состоянию, предшествующему перемене взглядов на жизнь. До настоящего времени западная психология избегала темы смерти, возможно потому, что культура, в которой мы воспитаны, боится смерти.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Согласно философии суфизма, основными препятствиями духовного роста являются невнимательность и низшие стороны нашего «я», или *«нафс»*. *Нафс* — это источник наших отрицательных черт, включая гордость,

жадность, гнев и лицемерие. Одна из величайших целей суфизма заключается в преобразовании *нафс*, в трансформации наших отрицательных качеств в положительные. Если привычка быть невнимательным или негативные черты *нафс* чересчур сильны, индивид может оказаться неспособным по-настоящему заниматься суфизмом.

Невнимательность (забывчивость)

То, что человек часто не обращает внимания на то, что знает, и может забывать об этом, представляет собой большие проблемы для человека. Эти качества влекут за собой другие человеческие слабости и порождают психопатологию. Мы так устроены, что часто забываем о нашем Божественном происхождении; даже тогда, когда мы помним об этом, мы начинаем это забывать. Учение суфиев учит, как в течение длительного времени удерживать свое внимание для того, чтобы *выработать* в себе способность оставаться в пробужденном состоянии.

Человек подобен лунатику, который внезапно «натыкается» на пустынную дорогу, в общем, он не имеет правильного представления ни о своем происхождении, ни о судьбе (Shah, 1972f, p. 133).

Некоторые люди, испытавшие влияние суфизма, указывают на то, что прежде всего необходимо пробуждение человека настолько, чтобы осознать свои затруднения. Орейдж писал:

> *Наше состояние пробуждения в действительности вовсе не пробуждение... Обычно говорят, что это особая форма сна, которую можно сравнить с гипнотическим трансом... С момента рождения, а может быть с более раннего периода, мы живем с ощущением того, что мы не полностью пробудились; нашему сознанию внушается мысль о том, что мы должны видеть сон об окружающем нас мире и в этом сне он должен быть таким же, как видят его наши родители и друзья... Так же как при ночном сновидении первым признаком пробуждения является мысль, что все это видится человеку во сне, при «пробуждении», состоянии бодрствования — втором*

пробуждении религии — тоже возникает подозрение о том, что наше состояние бодрствования чем-то похоже на сон. Осознание того, что вы спите, означает, что вы готовы проснуться; а понимание того, что вы проснулись, только частично является первым условием для более полного пробуждения (Orage, 1965, p. 89).

Человек спит, и чтобы проснуться, ему следует умереть (Мухаммед).

Как утверждает Харман, «все мы с младенчества загипнотизированы... Из этого, несомненно, можно сделать вывод о том, что мы не воспринимаем себя и окружающий нас мир такими, какие они есть на самом деле, мы воспринимаем их так, как нам это внушили» (Harman, 1967, p. 323). Чтобы преодолеть невнимательность, прежде всего нам необходимо научиться находить ее в нашей жизни. В обычной жизни она проявляется в том, что невозможно найти очки, положенные не на обычное место, или в случаях, подобных происшедшему с известным ученым-кибернетиком Норбертом Винером. Однажды, проходя мимо здания Массачусетского технологического института, он встретил коллегу. Поговорив несколько минут, они стали прощаться, и тогда Винер попросил приятеля сказать ему, в каком направлении он шел, когда они встретились. Винер не мог вспомнить, шел ли он завтракать или возвращался после завтрака.

Неспособность

Даже человек, который чувствует себя готовым начать изучение суфизма, совсем не обязательно способен воспринять учение суфиев. Если обучающийся не способен воспользоваться учением, это все равно что лить воду в песок. Существует поговорка: «Когда ученик готов, появляется учитель». Это не значит, что ученик думает, будто он готов, наоборот, это значит — учитель решил, что ученик готов к обучению, и привлекает его. Мнение самого ученика очень мало значит для определения его или ее готовности к обучению; только учитель определяет, стоит ли начать обучение ученика.



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- **Воспоминания о смерти**

Многие из нас почему-то верят, что они никогда не умрут. Мы живем, считая, что смерть если и придет, то очень нескоро. Это размышление побудит нас осознанно размышлять о собственной смерти, а также поможет нам более реально представить себе свои последние дни и часы.

А теперь вообразите, что вы умерли. Вы умоляете Ангела смерти вернуть вам жизнь. Вы так много не успели сделать в своей жизни. И Ангел смерти соглашается подарить вам один дополнительный день жизни — не больше.

Представьте себе, что завтрашнее утро — утро этого дополнительного дня. Что вы будете делать? Как проведете день? Как будете жить с сознанием о неминуемой смерти?

После этого поразмышляйте над тем, какие эмоции вызвало в вас это упражнение. Пробудились ли в вас сильные чувства? Появился ли у вас новый взгляд на жизнь?

Нафс

Нафс — это эго, или низшая форма личности, которая состоит из импульсов и побуждений, направленных на удовлетворение желаний. Эти побуждения преобладают над разумом или рассуждением; считается, что это силы человеческого организма, которые следует держать под контролем. Они мешают личности проявиться полностью. *Нафс* — это скорее присущий душе живой процесс, чем статичный. *Нафс* — это не вещь. Этот арабский термин родствен таким словам, как «дыхание», «душа», «дух», «эго» и «природа». Он обозначает процесс, который происходит при взаимодействии тела и души (Ozak, 1987, p. 31).

Нафс — продукт сознания, сконцентрированного на самом себе; это эго, «я», и его можно контролировать.

В идеале *нафс* должно быть преобразовано. В самом начале *нафс* подобно дикой лошади, оно мощно и фактически неуправляемо. Но по мере обучения или преобразования эта сторона личности приобретает способность быть полезной для индивида.

> *Само по себе нафс не представляет собой ничего плохого. Никогда не обвиняйте свое нафс. Изменение состояния вашего нафс составляет одно из направлений в учении суфизма. Над низшей формой личности полностью господствуют ваши потребности и желания. Следующая стадия — это борьба с самим собой, поиск умения поступать разумно, в соответствии с высокими целями, а также быть самокритичным, если что-то не удается. Самая высокая стадия — когда человек доволен всем, что дает ему Бог, будь то удобства или их отсутствие, удовлетворение физических потребностей или их лишение (Ozak, 1987, p. 32).*

Представленные ниже категории *нафс* разработаны на основании различных источников (Al-Gazzali, 1963; Arasteh, 1973; Nurbakhsh, 1992; Ozak, 1981, 1987; Shafii, 1974; Trimingham, 1971).

Командующее нафс. Этот уровень описывается также как «доминирующее эго» или как «эго, подстрекающее ко злу». Командующее *нафс* ищет возможности господствовать над нами, контролировать наши мысли и действия. На этом уровне индивид выплескивает несдерживаемый эгоизм, он не проявляет ни сострадания, ни других моральных качеств.

Описание *нафс* этого уровня похоже на описание ид в психоаналитической теории; тело и душа соединяются для вожделения и агрессии. Газали называет состояние *нафс* свиньями и собаками души: чувственное *нафс* ведет себя как свинья, жестокое *нафс* похоже на свирепых собак или волков. Для этого уровня *нафс* характерны гнев, жадность, похоть, страсть и зависть. Это царство плотских и эгоистических желаний. Временами нас охватывают подобные побуждения, однако существует мнение, что в какой-то момент мы получаем возможность осознать деспотизм низменных чувств, которые развиваются в нас.



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Вы знаете, чего вы хотите? Вам нравится то, что вы делаете?

Это упражнение должно помочь вам в изучении вашей собственной невнимательности. Всегда ли вы осознаете принятые вами решения и сделанный выбор? Вы просыпаетесь утром и собираетесь встать. Спросите себя, действительно ли вы хотите встать; будьте при этом искренни перед собой.

Вы принимаете ванну — это действительно вам нравится или при возможности вы не будете этого делать?

Вы завтракаете — вам действительно нравится меню и качество этого завтрака? Обычно вы так и завтракаете или так принято завтракать в обществе? А вы действительно хотите есть?

Вы идете на работу... или вы намерены заняться домашними или общественными делами — это вам действительно интересно? Вы можете свободно выбрать, где вам быть и что вы будете делать? Предположите, что на этот раз вы принимаете ситуацию в целом. Вы действительно делаете то, что вам нравится? Вы говорите с другими так, как вам хочется? Они вам действительно нравятся или вы притворяетесь? (Помните при этом, что дело вовсе не в том, чтобы *влиять* на собственные желания и поступки, нужно просто выявить, что вам на самом деле нравится.)

День идет своим чередом, в течение дня у вас появляются все новые и новые возможности самому себе задать вопрос, действительно ли вам это нравится или нет. Наступает вечер — время отдыха. Что вам на самом деле хочется делать во время отдыха? Что на самом деле может порадовать вас: театр или кино, беседа, чтение, музыка, игры — и какие именно?

Не следует задаваться вопросом, что вам нравится делать. Позже это решится само собой. Самое главное — выяснить, что именно вам нравится (Orage, 1965, p. 112).

На этом уровне люди похожи на наркоманов, которые отказываются считать себя наркоманами. В их жизни преобладают негативные побуждения, но они не желают признавать, что это может быть причиной для беспокойства. Нет никакой надежды на перемены, так как нет ничего, что бы подтверждало потребность в переменах.

Разоблачающее нафс. На первом уровне мы находимся в состоянии неведения и неосознанности. По мере возрастания веры мы начинаем, возможно впервые, видеть себя более четко. Мы начинаем понимать отрицательное воздействие нашего эгоистического восприятия окружающего нас мира.

На уровне разоблачающего *нафс* индивид все еще находится во власти потребностей и желаний, но время от времени раскаивается и *пытается* следовать более высоким побуждениям. Эта стадия внутренней борьбы очень близка по своему содержанию стадии, изображенной на картине дзэн-буддистов «Приручение Быка» (см. предыдущую главу).

> *Между нафс, то есть низшим «я», и душой идет борьба. Эта борьба будет продолжаться всю жизнь. Вопрос в том, кто кого перевоспитает, кто станет хозяином. Если побеждает душа, то вы становитесь верующим, одним из тех, кому открывается Истина. Если же душой завладевает низшая форма вашего «я», то вы становитесь тем, кто отрицает Истину (Ozak, 1987, p. 4).*

Этот уровень *нафс* соответствует содержанию суперэго в психоаналитической теории. При этом может проявляться чрезмерное самообвинение, самоунижение и попытка защитить себя, и все это принимает форму чрезмерного тщеславия. Очень характерна ненасытная потребность в похвалах, признании или желании управлять другими. «На этой стадии побуждения индивида могут принять такую искаженную форму, что трудно определить, где фантазия, а где реальность» (Beg, 1970). Сильнее всего проявляется лицемерие. Индивиды на этой стадии уже немного узнали о более высоких идеалах, и поэтому им хочется приписать себе то, чего они еще не достигли.

На этом уровне индивиды еще не могут значительно изменить свою жизнь. Однако по мере того как они начинают более четко видеть свои ошибки, растет их сожаление и стремление к изменению. Подобно наркоманам, они начинают осознавать степень зависимости от наркотика и чувствуют боль, которую они причиняют себе и другим. Но зависимость все еще настолько сильна, что для того, чтобы добиться изменения, требуется более сильное лекарство.

Внушенное нафс. Индивиды, которые достигли уровня внушенного *нафс*, искренне получают удовольствие в молитве, медитации и других видах духовной жизни. Только теперь побуждения индивида связаны с состраданием, стремлением помочь другим и прочими моральными ценностями. Эта стадия означает начало реального приобщения к суфизму. На более ранних стадиях самое большее, что может показать приобщающийся, — это неглубокое понимание и механическое исполнение религиозных обрядов.

Резкое разделение добра и зла может свидетельствовать о больной душе (Erikson, 1964).

Хотя индивид еще не свободен от желаний и влияния сильного эго, новый уровень мотивации впервые начинает значительно уменьшать это воздействие. Очень важно жить в соответствии с новыми, более высокими ценностями, в противном случае они увядают и могут полностью исчезнуть. Характерно для состояния внушенного *нафс* проявление в поведении доброты, сострадания, созидательных действий и высоких моральных поступков. Человек, который находится в состоянии внушенного *нафс*, оказывается более развитым эмоционально, его уважают, и он относится с уважением к другим.

Подобное толкование можно найти у Юнга при описании личности в стадии mana. Тот, кто соприкоснулся с сильными прототипами, может добиться большой энергии или состояния mana, которое может быть использовано для этого вместо «я». Эта стадия может оказаться для

развития индивида наиболее опасной. Если воздействие и энергия этой стадии питают эго, человек может возгордиться и проникнуться сознанием своей значительности. Для некоторых, кто проходит эту стадию, очень важно почувствовать влияние шейха (sheikh).

Удовлетворенное нафс. Ищущий теперь в покое; борьба, характерная для ранних стадий, в основном закончена. Вас больше не держат прежние желания и привязанности. Этот уровень, уровень удовлетворенного *нафс*, похож на стадию признательности и доверия, описанную выше; он также похож на стадию, изображенную на картине «Верхом на Быке домой» в толковании дзэн-буддизма. Начинает проявляться эго — «я», позволяя индивиду становиться ближе к Божественному.

Этот уровень *нафс* помогает человеку быть щедрым, признательным, верующим, способным кому-то поклоняться. Об индивидах, которые с одинаковым спокойствием воспринимают и трудности и полезное для них, можно сказать, что они достигли уровня удовлетворенного *нафс*. Развиваясь дальше, этот уровень *нафс* может знаменовать период перехода. Душа теперь может начать «разъединяться» и позволяет отмести все прежние заботы о самоограничении; душа может «объединиться вновь», но уже как космическое «я» (Arasteh, 1973).

Благодарное нафс. На этой стадии индивид доволен не только своей судьбой, но и трудностями и испытаниями в своей жизни, понимая, что все исходит от Бога. Восприятие мира в состоянии благодарного *нафс* сильно отличается от восприятия его обычным человеком, основное стремление которого — поиски удовольствия и желание избежать боли. Иллюстрацией подобного состояния может служить рассказ, используемый суфиями.

> *Однажды султан Махмуд из Газны поделился огурцом со своим самым преданным и любимым слугой Айязом. Айяз выглядел счастливым, когда ел свою долю огурца, но когда султан откусил от своей половины, огурец оказался таким горьким, что он сразу же его выплюнул.*

> *«Как ты можешь есть такое горькое? — удивился султан. — На вкус огурец как мел или горький яд!» «Дорогой султан, — ответил Айяз, — я получал столько щедрот из ваших рук и наслаждался ими, что теперь все, что бы вы мне ни давали, кажется сладким».*

Человек, чья любовь и признательность Богу подобны верности Айяза, достиг стадии благодарного *нафс*.

Нафс, благодарное Богу. Те, кто достиг этой стадии, понимают, что все, что дает силы действовать, исходит от Бога, что сами они не могут ничего делать. Они больше ничего не боятся и ни о чем не просят.

Тропа суфизма — это устранение любых помех, которые лежат между человеком и Богом (Ozak, 1987, p. 1).

Эти люди достигли истинного внутреннего единства и целостности. Люди борются с этим миром, потому что их сущность множественна. В разбитом зеркале можно увидеть сотни разных отражений одного и того же предмета. Если восстановить зеркало, то оно будет отражать единый цельный образ. Избавление от разнообразных противоречий внутри себя позволяет людям воспринимать мир единым и целым.

Очищенное нафс. Те немногие, кто достиг этого конечного уровня, полностью смогли выйти за пределы своего «я». Не существует ни эго, ни отдельного «я», только единение с Богом. На этой стадии индивид ясно понимает истину «Нет бога, кроме Бога». Новообращенный суфий теперь знает, что существует только Божественное, что нет ничего, кроме Бога, и что любое ощущение индивидуальности или самостоятельности — это просто иллюзия. Эквивалентом этой стадии может служить стадия фана, описанная выше.

Стадии *нафс* параллельны стадиям развития, о которых говорилось выше. Каждая стадия роста содержит побуждения, которые противоречат требованиям данной стадии. Конфликт приводит к развитию, если *нафс* (низшая форма личности) подавлено; если же *нафс* преобладает, то развитие личности отбрасывается назад.

Структура

ТЕЛО

Газали считает, что тело следует рассматривать как средство для перевозки, а душу — как ездока. «Душа должна заботиться о теле, как паломник на пути в Мекку заботится о своем верблюде, но если все время паломника уходит на то, чтобы кормить и холить верблюда, то караван уйдет без него и паломник погибнет в пустыне» (1964а, р. 49). Хорошее здоровье поощряется, так как при этом возможно проявление без помех физических и душевных сил.

Ибн аль-Араби тоже поддерживает заботу о теле, но считает, что забота о теле не должна стать основной. Он призывал придерживаться середины, которая существует между аскетизмом и гедонизмом. Такой подход очень похож на подход в буддизме. «Не ложитесь спать до тех пор, пока вы уже не можете бодрствовать. Не ешьте, пока не проголодаетесь. Одевайтесь так, чтобы прикрыть свое тело и защитить его от холода и жары» (Ibn 'Arabi, 1992, р. 7).

В некоторых школах суфиев используются упражнения, которые способствуют «прекрасному настрою» тела и души. Наиболее широко известны так называемые «вращения» дервишей — комбинация музыки и постоянных вращательных движений. «Цель этих движений — вызвать состояние ритуального экстаза и усилить контакт души суфия со вселенской душой, причастным к которой он себя считает» (Burke, 1966, р. 10). Упражнение может включать движение, движение с музыкой или просто музыку.

Использование танца или движения для того, чтобы вызвать состояние экстаза, описано у Берке: «Танец определяется как движение тела, связанное с мыслью и звуком или с серией звуков. Движения развивают тело, мысль сосредоточивает внимание на душе, а звук соединяет их вместе и направляет к осознанию Божественного контакта» (Burke, 1975, р. 49). Экстаз — это физическое состояние, которое помогает почувствовать и понять некие тонкие, неуловимые душевные переживания; это не просто радостное возбуждение.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Ибн аль-Араби подчеркивает важность общения с другими людьми, которые тоже выбрали духовный путь:

> *Лучше не общаться с теми людьми, которые не верят в то, во что верите вы, не делают того, что делаете вы, и которые не принимают вашей веры. Но при этом вы не должны думать о них плохо или осуждать их за то, что они такие. Ваша обособленность от них должна заключаться в том, что вы предпочтете компанию, состоящую из верующих (Ibn 'Arabi, 1992, p. 10).*

Газали рассматривал две особые ситуации: отношение учителей к ученикам и взаимоотношения между близкими товарищами.

> *Суть развития человеческой личности, которая лежит в основе суфизма, заключается в объединении людей: единомышленники встречаются и объединяются и далее занимаются изучением материала, который им рекомендует современный учитель... Это необходимо для реализации философии суфизма. Можно назвать это общиной, группой людей одинакового вероисповедания или собранием (Foster, 1968, p. 14).*

Тонкое понимание взаимоотношений, свойственных суфиям, показано в методическом рассказе Саади (Sa'di), (приблиз. 1200—1291).

> *Ученик говорит своему учителю: «Что мне делать? Меня беспокоят люди, многие заходят ко мне. Они отнимают у меня драгоценное время». Учитель ответил: «А ты давай что-нибудь каждому бедняку и проси что-нибудь у каждого богача, и они больше не придут к тебе» (1966, p. 131).*

Великий святой-суфий Шибли (Shibli) проверял искренность своих учеников. Однажды Шибли находился в мистическом трансе и его как умалишенного посадили в сумасшедший дом. Многие, кто ранее у него учился, пришли навестить его.

Шибли спросил: «Кто вы?»
«Мы из тех, кто любит тебя и следует за тобой».
Шибли начал кидать в посетителей камни. Они разбежались с криками: «Это правда. Шибли действительно сошёл с ума!»
Тогда Шибли закричал им: «Разве вы не говорили, что любите меня? Вы не можете выдержать одного или двух ударов камнем, чтобы не убежать. Что стало с той искренней любовью ко мне, о которой вы так много говорили? Что же, ваша любовь улетела вместе с камнями? Если бы вы действительно любили меня, вы бы вытерпели ту небольшую неприятность, которую я вам причинил».

Отношение к товарищам, также идущим по тропе суфизма, считается крайне важным.

Один из современных авторов объясняет важность объединения суфиев в группы.

Мы стремимся к личной независимости, но чтобы узнать наше истинное «я», нам следует отказаться от поведения, которое защищает эго и разделяет нас. Мы нуждаемся в том, чтобы открыться другим в этой сфере Любви... Только тогда, когда мы начинаем с любовью открываться другим, наше изолированное эго может измениться (Helminski, 1992, p. 15).

Газали писал, что для истинной дружбы необходимо выполнение следующих восьми обязательств:

1. ***Материальная помощь****. Вы должны помогать своим товарищам пищей, деньгами или чем-то другим, в чем они нуждаются для выживания или развития.*
2. ***Личная поддержка****. Если они больны, навестите их, если они чем-то занимаются, помогите им, если они о чем-то забыли, напомните им.*
3. ***Уважение****. Вы не должны высказывать недовольство по поводу их ошибок и говорить об этих ошибках другим. Не следует давать советы, которыми, как вы сами знаете, человек не сможет воспользоваться.*
4. ***Похвала и внимание****. Вы должны хвалить друзей за их хорошие качества и дать им почувствовать, что вы о них заботитесь.*
5. ***Прощение****. Полезно прощать другим их ошибки.*
6. ***Молитва****. Вы должны молиться о благополучии своих товарищей так же ревностно, как вы молитесь о своем благополучии.*
7. ***Преданность****. Ваша дружба должна быть такой крепкой, чтобы на вас могли положиться те, кто вам доверился.*
8. ***Устранение беспокойства****. Не следует создавать неловкие или трудные ситуации, в которых могут оказаться ваши друзья. Вы не должны обременять других (Al-Ghazzali, 1975, p. 33).*

Ты не попадешь в рай, пока не уверуешь, а веры не будет до тех пор, пока не возлюбишь ближнего. Позволь мне вести тебя к тому, из чего возникает любовь: принимай и встречай приветом всех без исключения (Мухаммед).

ВОЛЯ

Хотя термин *воля* встречается в трудах суфиев, он там расплывчат и ему нельзя дать единственное и четкое определение. «Воля, по мнению суфиев, может менять свою природу, качество и значение в прямой зависимости от того, какого уровня развития достиг приобщающийся» (Khan, 1974). В каждом волевом акте заключены замысел, мотивации и возможность совершить этот акт. Существует также вопрос о соотношении между свободной и Божественной волей.

Свободная воля

Принято считать свободную волю частью человеческой природы. Люди уникальны в своих склонностях и возможностях совершать действия, которые противоречат законам природы и несовместимы с физическим, психическим или духовным здоровьем. В отличие от животных у нас есть способность пренебречь собственными интересами. Одной из главных целей суфизма является подчинение нашей личной воли воле Божественной.

Напряжение внимания, при помощи которого мы удерживаем мысль... в этом и состоит секрет воли (James, 1899, p. 91).

Божественная воля

В отличие от свободной воли Божественная воля описывается как основной закон природы. Камень падает, подчиняясь Божественной воле, которая проявляется в явлении гравитации. Одним из определений понятия «святой» можно считать следующее: «тот, кто совершает каждое действие в соответствии с Божественной волей». Слово «ислам» означает «покорность», или подчинение ограниченной личной воли воле Божественной.

Да свершится воля Твоя на земле как и на небесах.

(Из молитвы)

Один из современных шейхов объясняет божественную и личную волю, сравнивая их с путешествием на воздушном лайнере. Отдельный пассажир буквально ничего не может сделать, чтобы повлиять на время прибытия самолета. У вас нет ни умения, ни силы, чтобы воздействовать на полет. Но вы можете решить, будете ли вы во время полета читать или писать, обедать, смотреть фильмы и т. д. Короче говоря, вы можете проявить вашу личную волю и решить провести время на борту самолета приятно и с пользой для дела или нет. В любом случае самолет прилетит в точно назначенный срок.

ЭМОЦИИ

Эмоции направляют сознание к познанию реальности или, наоборот, уводят от этого. Отдельная эмоция менее важна, чем ее общее влияние на поведение индивида. Газали вспоминает моменты блаженства и отчаяния, которые, как он считал, способствовали его собственному становлению (Al-Ghazzali, 1968a).

В жизни существует три разрушителя: гнев, жадность и гордыня (Мухаммед).

Важно осознавать свои собственные эмоции. Как было недавно установлено Фрицем Перлзом (Fritz Perls)

и другими психотерапевтами, подобное осознание может видоизменяться. «От вас требуется быть все время внимательным, следить за тем, что входит в вашу душу и ваше сердце. Думайте об этих мыслях и чувствах, анализируйте их... Остерегайтесь желаний своего эго, давайте им правильную оценку» (Ibn 'Arabi, 1992, p. 7).

ИНТЕЛЛЕКТ

Описание интеллекта, сделанное Газали, предваряет модели развития Пиаже (Piaget) (Inhelder & Piaget, 1958; Piaget, 1952). Газали выделяет четыре стадии развития. Первая стадия — это стремление к пониманию, то, что в западной психологии называют *любознательностью* или потребностью в компетентности (White, 1959). Вторая стадия — интеллект, не требующий доказательства (*аксиоматический интеллект*), — это способность понимать логические связи. Третья стадия — это *эмпирическое знание*; эта стадия развития связана с внешними предметами и явлениями. На последней стадии выявляется *развитой интеллект*, это более высокая форма первоначального стремления к пониманию. Это такое состояние интеллекта, которое руководит внутренним развитием и позволяет человеку «победить и подчинить свое стремление к получению немедленного удовольствия» (Al-Ghazzali, 1966, p. 228).

Развитой интеллект — это и сердце, и голова. Это обобщенное понимание себя, мира, а также восприятие духовных знаний. Джалаледдин Руми (Jelaladin Rumi, 1207–1273) является ярким примером обладания развитым интеллектом.

Руми был не только одним из выдающихся мировых поэтов-мистиков, он был одаренным философом и основателем суфийского ордена Мевлеви, члены которого известны как танцующие дервиши.

Если вы думаете о розе — вы розовый сад, но если вы думаете о шипах, то вы растопка для печки (Rumi in: Helminski, 1992, p. 34).

Обычное знание может тормозить развитие интеллекта, если задача этого знания понимается неправильно. Газали вновь и вновь упрекает своих бывших ученых коллег за нежелание применить свои знания, чтобы выйти за пределы эмпирического опыта и прийти к реальному знанию (Watt, 1971). Он рассказывает, что для того, чтобы понять, как сохранить интеллект в равновесии, ему постоянно приходилось перемежать интеллектуальное упражнение состояниями экстаза и мистических откровений.

«Я»

Существует два способа описания «я». Первый способ — это рассматривать «я» как собрание социально определенных, меняющихся ролей — «я» в понимании общества. Второй способ — видеть истинное «я», основу жизни индивида, как нечто отдельное, но все-таки как часть более обширного бытия. Учение суфиев — это поиски изменения представления людей о том, кто они есть на самом деле, и замены социального «я» на истинное «я». Хотя люди все больше и больше отождествляют себя с их истинным «я», они не отказываются от своей личности. По мере того как они все больше понимают, кто они на самом деле, внешние проявления личности (манера говорить, есть и т. д.) воспринимаются по-новому. Такие проявления личности находят свое естественное место в целостности личности.

Тот, кто познал себя, познал Бога.
(Мухаммед)

Учителя-суфии отличаются большим разнообразием личностей. Их личности сохраняются даже после того, как они постигли истинное «я». Меняется только внутренняя суть самоидентификации. Мы начинаем идентифицироваться и контролироваться собственной личностью. Позже личность становится средством контроля, к которому можно сознательно прибегнуть, но руководящей силой должна быть высшая сила, а не личность.

Старинный суфийский пример рассказывает о сбитом с толку крестьянине, который на спине несет своего осла. Ему следует узнать, что осла надо поставить на землю, объездить его, а потом ездить на осле верхом. Простой человек тоже должен узнать, что истинным «я» является высшая сила.

УЧИТЕЛЬ

Арастех (Arasteh) и Шейх (Sheikh, 1989) отмечают, что хотя отношения «учитель» — ученик могут показаться подчиняющими и авторитарными, но их внутреннее содержание совершенно другое. В действительности общаются две души. Один человек является проводником энергии более высокого уровня и вдохновленного влияния. Душа другого человека принимает эту энергию и развивается. Чем больше развивается дервиш, тем меньше он нуждается в руководстве. Со временем ученик находит необходимое руководство в собственной душе.

Но как вы его узнаете, если вы еще не можете узнать себя? (Sanai, 1974, p. 10).

Необходимость иметь руководителя

Почему необходим руководитель? Мухаммед Шафи (Mohammed Shafii), известный в среде суфиев психиатр, высказывает свое мнение:

> *Суфии считают, что нельзя достичь зрелости в одиночку. Они понимают, что нуждаются в руководстве и дисциплине. Дорога незнакома, ночь темна, а дорога полна опасностей. Опасности — это эгоизм, ложные видения, неправильное толкование мистических состояний, остановка в развитии личности, обращение к различным лекарствам, чтобы получить ложные мистические переживания, а также нередко непреодолимое беспокойство и безумие (1968, p. 11).*

Учитель подобен врачу, лечащему душу. Так как немногие из нас знакомы с медициной, чтобы лечить себя,

и еще меньше людей, способных правильно поставить себе диагноз, то нам следует обратиться к учителю.

Обязанности учителя

Газали (Al-Ghazzali, 1966, р. 145–152) описывает восемь обязанностей учителя. Хотя техника преподавания и личный стиль учителей очень разнообразны, это описание представляет собой прекрасное руководство для понимания той сложной роли, которую выполняет шейх.

> Шейх у суфиев подобен врачу, а ученик — пациенту с больным сердцем. Ученик приходит к шейху за лечением. Настоящий шейх назначит определенную диету и лекарства, чтобы вылечить больного (Ozak, 1987, р. 2).

1. «Первая обязанность учителя – быть расположенным к ученикам и относиться к ним как к своим детям». Обычно группа дервишей, занимающихся с учителем, образует ihwan (ихван), или товарищество. Их группа похожа на семью. Дервиши – это братья и сестры, а шейх – отец и мать. Во многих орденах (общинах) полностью запрещены любые любовные или сексуальные отношения между шейхом и дервишем. Это рассматривается как кровосмешение.

В суфизме большая часть духовного роста основана на любви и поддержке друг друга между дервишами, а также на любви к учителю и на любви и понимании учителем каждого дервиша. В душе может произойти большое изменение, когда дервиши убеждаются в том, что учитель, зная об их ошибках и недостатках, все же любит и уважает их. Однако если такой атмосферы семьи и любви нет, успехи будут очень небольшими или их вообще не будет.

> С Руководителем вы можете стать истинным человеком, а без него вы останетесь животным (Rumi in: Shah, 1970a, р. 37).

2. «Вторая обязанность учителя — следовать примеру Создателя: не искать вознаграждения за свою службу... не принимать ни наград, ни благодарности». Это пришло из древних традиций иудаизма и ислама, которые запрещали брать деньги за толкование Священного писания или за приобщение к Божественной истине. Религиозное обучение имеет слишком большое значение, чтобы соединять его с бизнесом.
3. «[Учитель] не должен отказывать ученику ни в каком совете или запрещать ему попытки проводить работу на любом уровне до тех пор, пока он не освоит ее». Учитель всегда готов к обучению своих учеников. Но в то же время со сверхамбициями некоторых учеников следует бороться, вменяя им такие обязанности и давая такую работу, которые были бы выше их возможностей. Начать работу, а затем бросить ее из-за того, что она слишком трудна, может оказаться очень расхолаживающим моментом в процессе обучения, и это может серьезно замедлить продвижение ученика. Многие ученики в начале обучения ставят перед собой слишком высокие цели, затем их планы рушатся, и они бросают учебу.
4. «Оберегая ученика от грешных путей, учитель должен добиваться этого, убеждая ученика открыто и с симпатией, а не прибегать к грубой брани. Открытое разубеждение снимает покрывало страха, вызывает споры, поддерживает упорство».

Хороший учитель часто рассказывает об особых религиозных или духовных законах, не уточняя, кому необходимо слушать эти правила в данный момент. К счастью, некоторые ученики понимают, что эти правила относятся к ним, и они будут примерять их к себе, стараясь изменить себя, ничего не выбирая и не испытывая замешательства.

> Если бы людям запрещали делать кашу из навоза верблюда, они бы стали ее делать и говорить, что им бы не запрещали делать это, если бы в этом не было чего-то хорошего (Muhammad in: Al-Ghazzali, 1966 р. 149).

5. «Человек, который преподает определенный предмет, не должен умалять перед учениками ценности других предметов, а также говорить о них неуважительно». Мудрый учитель будет превозносить силу и успехи других учителей и других дисциплин и не будет говорить об их ошибках. В идеале, учитель должен постараться сказать что-то положительное о каждом учителе и о каждой системе обучения. Поступая таким образом, учитель вырабатывает в учениках терпение и терпимость.
6. «Он должен давать ученику только такой материал, который тот может понять, и не требовать от него того, чего не может усвоить его ум, поскольку ученик может почувствовать неприязнь к предмету и разум его может смутиться». Однажды к учителю пришел пожилой человек и сказал, что от врачей он знает, что смертельно болен. И хотя он не слишком религиозен, но хотел бы начать читать Коран и хотел бы знать, с чего начать. Учитель сказал: «Не начинайте сразу читать Коран. Начните с книги Руми Маснави, которая представляет собой обширный комментарий к Корану». Учитель знал, что человек быстро разочаруется при попытке понять Коран, не имея основательной предварительной подготовки.
7. «Учитель должен давать своим отстающим ученикам такой материал, который им понятен и подходит для их ограниченного понимания, и не должен сразу открывать им те трудности, которые ожидают их впереди, но которые на данный момент он решил скрыть... Даже самые глупые и слабоумные люди считают свой ум совершенным».

Суфий должен действовать и разговаривать, принимая во внимание понимание, ограниченность и основные скрытые предубеждения своей аудитории (Ibn 'Arabi in: Shah, 1970a, p. 33).

Основная проблема заключается в том, что наше воображение разрушает реальность. Мы не видим себя такими, какие мы на самом деле, а мир таким, какой он

есть на самом деле. Задача учителя заключается в том, чтобы вернуть учеников обратно в реальность. На самых ранних стадиях обучения учитель должен иметь полное представление о том, какие есть искажения в душе каждого его ученика.

8. «Учитель должен сам следовать тому, чему он учит, и вести себя так, чтобы его дела не расходились с его словами». Как-то учителя спросили о терпении. Он красиво говорил о терпении, слова были очень мудрыми. И вот его жалит в ногу скорпион, и не один раз, а несколько раз подряд. Однако учитель не прерывает беседу, несмотря на боль.
   Когда слушатели поняли, что произошло, они удивились, почему он не сбросил скорпиона с ноги.
   «Я обсуждал терпение, — объяснил учитель. — Вряд ли я бы убедил вас, если бы не показал пример собственного терпения. Мне было бы стыдно перед Богом».
   На Западе нас часто обманывают те, кто пишет или красиво говорит о великой истине. Говорить об истине и в жизни не следовать ей — это лицемерие, которое может ослабить или разрушить веру ученика в осуществление того, что учитель проповедует, но не использует в жизни. Пустые слова ничего не значат.

Оценка

Трудно дать оценку суфизму, потому что он принял много различных форм и стал частью нашего культурного окружения. В данной статье суфизм представлен скорее как теория личности и путь к самопониманию, чем как религиозная доктрина.

Суфизм — древняя традиция, но он не стал формальной религией, его не отягощают старые идеи и практика настолько, чтобы он оказался непригодным в наше время. Суфизм и сейчас откликается на культурные запросы, разрабатывает свои методики и обращения к новому поколению учеников, которых можно учить суфизму (Shah, 1981).

Трудно принять мысль о необходимости иметь живого личного учителя. Мы привыкли к мысли, что нет ничего такого, чего бы мы не могли сделать для себя. В книжных магазинах полки ломятся от литературы типа «Сделай сам» по самым разным предметам — от плотничьего дела до пчеловодства, от йоги до рождения детей. То, что предлагает суфизм, — это то, что мы должны делать сами, но учитель может помочь нам выполнить задачу. Обычно ошибочно думают, что если мы очень старательно занимаемся своим делом, то рассчитываем на какую-то личную выгоду.

Неважно, как сильно мы бьем кнутом наших лошадей, неважно, как мы пришпориваем их, и неважно, как быстро они бегут: если это бег по кругу, мы не продвинемся дальше того места, с которого начали.

Мало пользы в изучении мудрости. Во всяком случае, нельзя мудрость объяснять на словах. Это можно сделать только при личных контактах и непосредственном опыте (Jung, 1973).

Можно начать оценивать точку зрения суфиев, познавая разницу между бесполезным и полезным знанием, как это показано в следующем рассказе.

Иногда Насреддин перевозил людей в своей лодке. Как-то его нанял суетливый педагог, чтобы Насреддин перевез его через очень широкую реку.
Как только они оказались на воде, грамотей спросил, будет ли река бурной.
— Не спрашивайте меня ничего об этом, — сказал Насреддин.
— Ты никогда не учил грамматику?
— Нет, — ответил мулла.
— В таком случае половина твоей жизни прошла впустую.
Мулла ничего не сказал.
Вскоре разыгрался ужасный шторм. Утлая лодчонка муллы начала наполняться водой. Он наклонился к своему попутчику:
— Вы когда-нибудь учились плавать?

— Нет, — ответил педант.
— В таком случае, учитель, ВСЯ ваша жизнь пропала, потому что мы тонем.
(Shah, 1972b, p. 18).

Этот рассказ поднимает некоторые вопросы. То, что вы узнали, — это полезное знание? То, что вы узнали, чуждо вашей жизни? Или эти знания могут даже сейчас вернуть вас назад?

Философия суфизма предполагает, что чем больше мы выудим истинного из всего незначительного и ложного, тем ближе мы сможем увидеть более обширную картину человеческой жизни, в которой собственная личность составляет такую малую часть.

Говорят, что на Западе мало возможностей для обучения суфизму. Это все ново для нас. В философии суфизма слишком много идей, которые мы сразу же выбрасываем из головы. По этой причине некоторые учителя суфизма считают, что они закладывают фундамент для дальнейшего, более конкретного обучения.

Юмористические рассказы не только содержат полезные модели для понимания. Они позволяют выявлять людей без чувства юмора. Суфии понимают, что люди, у которых не развито чувство юмора или которые подавили в себе способность наслаждаться юмором, не способны к обучению (Shah, 1981, p. 21).

Один современный учитель так объясняет это положение:

Существуют разные способы «пробуждения». Человек может спать, но должен правильно проснуться. Необходимо, чтобы пробуждение принесло ему пользу. Подготовка к пробуждению и подготовка к извлечению пользы из этого и является нашим основным стремлением (Pendlebury, 1974, p. 74).

В этой главе мы стремились представить суфизм наиболее убедительным образом, так, чтобы идеи суфизма стали более доступны на Западе, чтобы вам было легче принять и понять их.

Теория из первоисточника

ИЗ КНИГИ «СОРОК ДНЕЙ: ДНЕВНИК ТРАДИЦИОННОГО СУФИЙСКОГО ОТШЕЛЬНИКА В УЕДИНЕНИИ»

Приведенный ниже отрывок взят из дневника, который велся во время сорокадневного суфийского уединения. Дневник написан европейской женщиной, которая не только мусульманка, но и известный в Европе психолог.

Зикры [способы повторения святого слова или фразы] все глубже проникают в тебя, в прямом смысле добираются до твоей «сущности». И тогда ты чувствуешь тот внутренний покой, который так красиво описывается в исламе как спокойствие на сердце. Моя голова качается внутри воздушного столба, который образует мое тело. Я чувствую, что каждый наклон головы вперед-назад распыляет частицы этого моего «существа» по всей комнате. Это похоже на то, как отряхивается мокрая собака. Но только эти частицы содержат в себе некое подобие своей собственной жизни, которая влечет их все дальше и дальше во Вселенную. Вы ощущаете, как прямо над сердцем будто раздвигаются завесы в обе стороны, они раздвигаются равномерными широкими движениями, как шаг конькобежца: правой, левой, правой, левой... Так это и есть «очищение сердца»?

Иногда я чувствую, что проникаю прямо в знаки священных формул, в звуки, безмолвное эхо которых отзывается во мне. Чем глубже осознание, тем сильнее переживание. *Зикр* показывает мне, как совершать *зикры*! В голову приходит старое наставление: «Сначала вы поступаете так, будто бы совершаете зикр. Затем вы действительно совершаете зикр. И наконец зикр действует на вас». Неожиданно я воспринимаю этот последовательный процесс как один из «знаков» Аллаха: *«Он ближе к тебе, чем твоя шейная вена»*. Где, как не в самой глубине своей души, можно воспринять Его, вездесущего и ускользающего? Об этом в святом Коране говорится: *«на небесах и внутри тебя самого»*. Это и есть то самое? «Он не может находиться ни на небесах, ни на земле, только сердце верующего [сверкающее, очищенное] может вместить Его».

Внезапно это становится мне до боли понятно. Существует только один путь: полное подчинение, полный отказ от желаний для самих себя. Добровольный отказ от того, «что является самым дорогим». По словам Мевлана (Hz. Mevlana) [Rumi], это значит «сделать шаг навстречу льву в присутствии льва», «прыгнуть в огонь», «попасться в ловушку».

Лев

Известия обо льве достигли всех уголков мира. Человек радовался слухам, которые настигали его по пути в лес, куда он добирался издалека, чтобы увидеть льва. В течение целого года он испытывал тяготы путешествия, передвигаясь от одного привала до другого. Когда он достиг леса и издали увидел льва, он остановился и не мог сделать шага, чтобы приблизиться ко льву. «Что же это такое? — спросили у него. — Из любви к этому льву ты проделал весь этот путь. Этот лев особенный: если человек смело к нему подойдет и ласково его погладит, он не тронет этого человека, но если человек очень волнуется и боится, то лев впадает в ярость. Действительно, он нападает на некоторых, чтобы убить их за то, что у этих людей о нем плохое мнение. Если это так, то вы устроили себе целый год волнений. Теперь, когда вы близко подошли ко льву, вы тихо стоите. Какой смысл стоять таким образом?» Ни у кого нет смелости сделать единственный шаг вперед. Они говорят: «Все шаги, которые мы сделали до этого, были легкими. А сейчас мы не можем сделать шаг вперед». Омар [один из праведных халифов] считал, что вера и есть тот шаг, который сделан в сторону льва в его присутствии. Такой шаг исключительно редок; это свойственно только избранным и друзьям Бога. Это истинный шаг, а остальные — только отпечатки ноги.

(Rumi)

...В какой-то момент, значительно позже... я чувствую глубочайшее и сильнейшее спокойствие сердца, какого я не испытывала раньше. Я только что все отдала, ничего не оставила. Я когда-нибудь перестану плакать? Осталось три недели [для уединения] до того, когда они придут и выведут меня отсюда. Смогу ли я вернуться вместе с ними?

Даже этих нескольких секунд такого необычного неописуемого чувства покоя в сердце достаточно, чтобы укрепить мою уверенность в том, что я на верном пути. Я продолжаю молиться и молиться, до тех пор, пока в слезах и в изнеможении не перестаю осознавать, сплю ли я или все еще молюсь (Ozelsel, 1996, p. 54—56).

Итоги главы

- Не все учение суфиев можно выразить словами, не существует единого, системного подхода к учению. Суфизм часто сравнивается с тропой, эта метафора наводит на мысль о начале тропы и ее направлении.

- В практике суфиев различают четыре основных принципа: 1) существует столько путей, которые ведут к превращению эго и служат помощью в достижении истины (или Бога), сколько людей в мире; 2) необходимо иметь внутреннее чувство справедливости, если мы желаем жить в гармонии с окружающими, для этого надо умерить наш эгоизм и высокомерие; 3) одним из главных моральных факторов является любовь, которая возникает при работе над собой и выражается в помощи другим людям; 4) самопознание — это основная истина, которая вызревает и становится познанием Бога.
- Суфизм обычно определяется как мистическая суть ислама. Начало его становления как главной религиозной силы относится к XII веку н. э.
- Газали делит знание на вредное и полезное. Знание, которое отвлекает от понимания внутреннего «я» или задерживает это понимание, является вредным (логика, философия и академическое знание составляют три подобные формы задерживания). Основной формой полезного знания, которое способствует росту личности, является прямое познание.
- Как утверждает Ибн аль-Араби, существуют четыре стадии в практике и понимании суфизма, каждая из которых строится на основании предыдущей. Первая стадия — *шариат* — экзотерический религиозный закон, вторая — *тарикат* — мистическая тропа, третья — *хакикат* — истина и четвертая — *марифат* — gnosis.
- В суфизме описываются два состояния развивающегося сознания. Первое — фана, состояние упразднения, или единения, и второе — бака, состояние постоянства, или возврата.
- Как в христианских, так и в суфийских писаниях отмечается, что восприятие Бога как Возлюбленного происходит при прямом опыте. Говорится, что, если вы сделаете два шага к Богу, Бог поспешит к вам навстречу.
- Стадии психодуховного роста включают следующее: первичное пробуждение; терпение и благодарность; страх и надежду; самоотрицание и бедность; веру в Бога; любовь, сильное стремление, близость и удовлетворение; цель, искренность и правдивость; размышление и самокритику, а также способность помнить о предстоящей смерти.

- Основными помехами для роста личности последователи суфизма считают невнимательность и *нафс*, или низшую форму нашего «я». Нафс является основным источником наших отрицательных черт, таких как гордыня, жадность, гнев и лицемерие. Видоизменение формы *нафс* и придание ей положительных свойств и является одной из основных целей суфизма.
- *Нафс* — это живой процесс, состоящий из импульсов и побуждений, направленных на удовлетворение желаний, преобладающих над разумом или трезвым расчетом. Этот процесс происходит при взаимодействии тела и души.
- *Нафс* подразделяется на следующие категории: командующее *нафс*, разоблачающее *нафс*, внушенное *нафс*, удовлетворенное *нафс*, благодарное *нафс*, *нафс*, благодарное Богу, и очищенное *нафс*.
- Только учитель может решить, способен ли ученик изучать суфизм.
- Учитель считается целителем души.

Ключевые понятия

Бака. Состояние возвращения или постоянства, при котором индивид является частью мира, но он не высказывает за это благодарности, не беспокоится о своем положении в этом мире. Бака — это реинтеграция универсального «я», или активизация целостности индивида.

Благодарное нафс. Пятая стадия *нафс* (эго). Индивид доволен всем, что бы ни случилось, понимая, что даже боль и страдания исходят от Божественного.

Вдохновленное нафс. Третья стадия *нафс* (эго). Мотивация индивида впервые связана с такими идеалами, как сострадание, желание помочь другим, и прочими моральными ценностями.

Снижена сила желаний и эго. Данная стадия означает начало реальной практики суфизма.

Вера в Бога. Стадия, на которой индивид всего ждет от Бога. Это активный и независимый процесс. Вера рождает осознание того, что усилия человека являются частью более крупной системы, детали которой ему неизвестны.

Воспоминание о смерти. Большой опыт осознания индивидом современного бытия, а также мощное средство избавления от негативных желаний и отношений.

Командующее нафс. Первая стадия *нафс* (эго). Командующее *нафс*, подобное ид в психоаналитической теории, ищет возможности командовать мыслями и поведением индивида. На этом уровне индивид проявляет несдерживаемый эгоизм и не проявляет сострадания или каких-то других моральных качеств. Это деспотизм низменных чувств, которые развиваются в нас.

Любовь, томление, близость и удовлетворение. На этой стадии развитие личности заключает в себе только желание любви к Богу. Наслаждаясь чувством близкого общения с Богом, индивид получает удовлетворение от сознания, что все исходит от Божественного.

Марифат (гнозис). Четвертая стадия суфизма. Уровень глубокого понимания выше, чем *хакикат*. Это уровень великих мудрецов и святых, предвестников и пророков.

Нафс, благодарное богу. Шестая стадия *нафс* (эго). Индивид понимает, что все действия исходят от Бога, что ничего нельзя сделать без его помощи. Это стадия истинного внутреннего единства и целостности.

Очищенное нафс. Последняя стадия *нафс* (эго). Эта стадия соответствует стадии фана. Разрушено осознание своего «я». Суфий теперь знает, что существует только Божественное.

Первоначальное пробуждение. Начало основной переоценки личностных ценностей. Часто этому предшествует личный кризис, после которого индивид приходит к заключению, что внешний мир не столь уж надежен, как это ему раньше казалось.

Размышление и самокритика. Эта стадия в основном связана со стремлением к покою и очищению души, что подобно тому, как это происходит в буддизме и у йогов.

Разоблачающее нафс. Вторая стадия *нафс*, или эго. Индивидом руководят желания и потребности, но время от времени

он пытается следовать более высоким побуждениям, так как становится очевидным негативное влияние его эгоистической направленности. Этот уровень *нафс* подобен психоаналитической концепции суперэго.

Самоотвержение и бедность. Помощь другим больше, чем себе (самоотвержение), и свобода от привязанности (бедность). Помощь другим оказывается, чтобы угодить Богу, а не для того, чтобы получить благодарность. Внутреннее значение *бедности* заключается в том, чтобы быть свободным от желаний и привязанностей, чтобы человек мог приблизиться к Богу.

Свидетельствование. Цитирование основных догматов исламской веры. Приобщение к исламу начинается с признания веры: «Нет бога, кроме Бога» и «Мухаммед — слуга и пророк Бога».

Страх и надежда. Ощущение потери Бога (страх) и ожидание того, что усилия индивида приведут его ближе к Богу (надежда). Этот страх похож на то, что чувствуют влюбленные, боясь потерять своих возлюбленных. Надежда позволяет человеку явно увидеть самого себя, надеяться, что, несмотря на его личные недостатки, для него возможно продвижение по духовной тропе.

Тарикат. Непроторенная тропа от оазиса к оазису в пустыне. Вторая стадия суфизма, она относится к духовной практике учения.

Терпение и благодарность. Готовность принять тот факт, что усилия, предпринятые для саморазвития, не будут немедленно вознаграждены (терпение), и оценка того, что человеку было дано время для развития (благодарность). Благодарность связана с верой, что все, что происходит, приятное или неприятное, исходит от Бога.

Удовлетворенное нафс. Четвертая стадия *нафс* (эго). Индивид пребывает в покое, старые желания и привязанности больше не держат его.

Фана. Состояние единения или отстранения, при котором личность индивида кажется растворенной во всем сущем. *Фана* — это разобщение представления индивида о своей личности, социальной личности и ограниченном интеллекте. Состояние индивида таково, что его можно сравнить с каплей воды, ощущающей себя частью океана.

Хакикат (истина). Истина — третья стадия суфизма. Этот термин связан с личным пониманием внутреннего значения

руководства и учебной практики при обучении предшествующим стадиям *шариата* и *тариката*. Духовная практика предшествует этой стадии.

Цель, искренность и правдивость. Скорее стремление к цели или намерению о действии, чем к самому действию. Индивид ощущает, что он все больше осознает внутренние события и меньше интересуется внешним поведением.

Шариат. Первая из четырех стадий суфизма. Она включает обучение морали, этике, объективному опыту. По-арабски это слово значит «дорога», то есть путь, по которому любой может пойти.

Аннотированная библиография

Al-Ghazzali, M. (1964). *The alchemy of happiness* (C. Field, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Книга Аль-Газали «Алхимия счастья» представляет собой сокращенный самим автором вариант книги «Возрождение религиозных наук» (The Revival of Religious Sciences). Эта небольшая, написанная живым языком книга почти не содержит ссылок на чисто исламские идеи.

Al-Ghazzali, M. (1971). *Ghazzali's Ihya Ulum-id-din* (Alhaj Maulana Fazlul Karim, Trans.). Dacca, Bangladesh: Mission Trust.

Единственный полный перевод на английский язык книги Аль-Газали «Возрождение религиозных наук» (The Revival of Religious Sciences).

Al-Ghazzali, M. (1972). *The revival of religious sciences* (B. Behari, Trans.). Farnham, Surrey, England: Sufi Publishing.

Лучший перевод наиболее значительных из основных работ Аль-Газали. Фрагменты взяты преимущественно из второй части «Возрождения религиозных наук».

Bakhtiar, L. (1987). *Sufi: Expressions of the mystic quest.* New York: Avon.

Новый символический, геометрический подход, множество иллюстраций.

Fadiman, J., & Frager, R. (Eds.). (1997). *Essential Sufism.* San Francisco: Harper San Francisco.

Широкое по охвату и доступное по уровню исследование сокровищ суфизма. Более трехсот прекрасных и вдохновенных работ, охватывающих всю историю суфизма, от насчитывающих тысячелетия молитв до современной суфийской поэзии.

Frager, R. (1999). *Heart, self, and soul: The Sufi psychology of growth, balance and harmony.* Wheaton, IL: Quest Books.

Первая написанная западным психологом книга, рассматривающая суфизм как путь личностного роста. Эта книга, содержащая множество историй, стихов, упражнений и красочных примеров из повседневной жизни, способна раскрыть сердце, дать пищу для ума и окрылить душу.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1987). *Love is the wine.* (Edited and compiled by Sheikh R. Frager al-Jerrahi.) Putney, VT: Threshold Books.

Основой для книги послужили беседы, проведенные в США, с современным мастером суфизма. Глубокая суфийская мудрость предстает в этой книге в современной, общедоступной форме.

Ozak, M. (1988). *Irshad: Wisdom of a Sufi master.* Amity, NY: Amity House.

Собрание статей по философии и практике суфизма. Для серьезных студентов.

Shah, I. (1964). *The Sufis.* New York: Doubleday.

Идрис Шах рассказывает о наиболее известных традиционных суфийских учителях, о влиянии суфизма на западную мысль и о некоторых центральных идеях суфийских практик.

Shah, I. (1971). *The pleasantries of the incredible Mulla Nasrudin.* New York: Dutton.

Сборник коротких забавных рассказов о национальном герое, мулле Насреддине, ставшем основным персонажем множества суфийских историй.

Веб-сайты

СУФИЗМ И ИСЛАМ

www.arches.uga.edu/~godlas

Лучший сайт по теме ислама и суфизма. Включает разделы, посвященные Курану хадифу и пророку Мухаммеду, истории ислама, роли женщины в мусульманстве и борьбе за права исламских женщин, определения ключевых суфийских терминов, описание «нафов» (nafs), воспоминания, тему суфизма на

Западе, а также списки суфийских орденов, текстов и книг. Сайт ордена Джеррахи (Jerrahi).

www.jerrahi.org

Орден является носителем традиции, на материалах исследования которой написана основная часть данной главы. Имеются материалы на испанском и английском языке. Сайт содержит информацию по книгам и текстам ордена Джеррахи, а также онлайновые статьи, посвященные базовым концепциям и практикам суфизма.

Библиография

Abdul-Hamid, Sufi. (1976). First statement. In L. Lewin (Ed.), The elephant in the dark. New York: Dutton.

Al-Ghazzali. (1952). Mishkat al-anwar (The niche for lights) (W. H. T. Gairdner, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1963). The foundations of the articles of faith (N. A. Paris, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1964a). The alchemy of happiness (C. Field, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1964b). Ghazzali's book of counsel for kings (F. R. C. Bagley, Trans.). London: Oxford University Press.

Al-Ghazzali. (1966). The book of knowledge (N. A. Fans, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1968a). The confessions of al-Ghazzali (C. Field, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf. (Also in The faith and practice of al-Ghazzali [correctly translated as «Deliverance from error»] [W. M. Watt, Trans.]. London: Alien & Unwin, 1953.)

Al-Ghazzali. (1968b). The mysteries of fasting (N. A. Fans, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1972). The revival of religious sciences (B. Behari, Trans.). Farnham, Surrey, England: Sufi Publishing.

Al-Ghazzali. (1975). On the duties of brotherhood (M. Holland, Trans.). London: Latimer.

Al-Ghazzali. (1976). Letters of al-Ghaizzali (A. Qayyum, Trans.). Lahore, Pakistan: Islamic Publications.

Al-Ghazzali. (1983). Inner dimensions of Islamic worship (M. Holland, Trans.). London: Islamic Foundation.

Ali, S. N. (1944). Some moral and religious teachings of al-Ghazzali (2d ed.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Arasteh, A. R. (1965). Final integration in the adult personality. Leiden, Holland: Brill.

Arasteh, A. R. (1972). Kumi, the Persian: Rebirth in creativity and love. Tucson, AZ: Omen Press.

Arasteh, A. R. (1973). Psychology of the Sufi way to individuation. In L. F. Rushbrook Williams (Ed.), Sufi studies: East and West (p. 89–113). New York: Button.

Arasteh, A. R. (1980). Growth to selfhood: Sufi contribution. London: Routledge & Kegan Paul.

Arasteh, A., & Sheikh, A. (1989). Sufism: The way to universal self. In A. Sheikh & K. Sheikh (Eds.), Eastern and Western approaches to healing. New York: Wiley.

Arberry, A. J. (1966). The doctrine of the Sufis. Lahore, Pakistan: Shri Muhammad Ashraf. (Also, Cambridge: Cambridge University Press, 1977.)

Arberry, A. J. (1970). Sufism: An account of the mystics of Islam. New York: Harper & Row.

Attar, Farid Ud-Din. (1961). The conference of the birds (C. S. Nott, Trans.). London: Routledge & Kegan Paul.

Baba, M. (1967). Listen, humanity. New York: Dodd, Mead.

Baba, M. (1972). Life at its best. New York: Harper & Row.

Beg, M. A. (1970). A note on the concept of self, and the theory and practice of psychological help in the Sufi tradition. Interpersonal Development, 1, 58–64.

Behari, B. (1972). Introduction. The revival of religious sciences by al-Ghazzali. Farnham, Surrey, England: Sufi Publishing.

Burckhardt, T. (1968). An introduction to Sufi doctrine. Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Burke, O. (1966). Travel and residence with dervishes. In R. Davidson (Ed.), Documents on contemporary dervish communities. London: Hoopoe.

Burke, O. (1975). Among the dervishes. New York: Dutton.

Chittick, W. (1983). The Sufi path of love: The spiritual teachings of Rumi. Albany: State University of New York Press.

Chittick, W. (1989). The Sufi path of knowledge: Ibn al-'Arabi's metaphysics of imagination. Albany: State University of New York Press.

Dallas, I. (1973). The book of strangers. New York: Warner Books.

Dawood, N. J. (Trans.). (1968). The: Koran (3d rev. ed.). Baltimore: Penguin Books.

Deikman, A. (1980). Sufism and psychiatry. In S. Boorstein (Ed.), Transpersonal psychotherapy (p. 200—216). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

El-Qadiri, I. H. (1974). The secret garden. Introduction by Mahmud Shabistari (J. Pasha, Trans.). New York: Dutton.

Erikson, E. (1964). Insight and responsibility. New York: Norton.

Fadiman, J., & Frager, R. (Eds.). (1997). Essential Sufism. San Francisco: Harper San Francisco.

Farzan, M. (1973). Another way of laughter. New York: Dutton.

Farzan, M. (1974). The tale of the reed pipe. New York: Dutton.
Foster, W. (1968). Sufi studies today. London: Octagon.

Frager, R. (1999). Heart, self, and soul: The Sufi psychology of growth, balance, and harmony. Wheaton, IL: Quest Books.

Gurdjieff, G. I. (1950). All and everything, the first series: Beelzebub's tales to his grandson. New York: Dutton.

Gurdjieff, G. I. (1968). Meetings with remarkable men. New York: Dutton.

Haeri, F. (1989). The journey of the self. Dorset, England: Element Books.

Harman, W. W. (1967). Old wine in new wineskins. In J. Bugental (Ed.), Challenges of humanistic psychology (p. 321—334). New York: McGraw-Hill.

Helminski, K. (1992). Living presence: A Sufi way to mindfulness and the essential self. New York: Tarcher.

Hujwiri. (1959). Kashf' al-mahjub (R. A. Nicholson, Trans.). London: Luzac.

Ibn 'Arabi, M. (1981). Journey to the lord of power (R. Harris, Trans.). New York: Inner Traditions.

Ibn 'Arabi, M. (1992). What the seeker needs (T. Bayrak al-Jerrahi & R. Harris al-Jerrahi, Trans.). Putney, VT: Threshold Books.

Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). (A. Parsons & S. Milgrim, Trans.). The growth of logical thinking from childhood to adolescence. New York: Basic Books.

James, W. (1899). Talks to teachers on psychology and to students on some of life's ideals. New York: Holt, Rinehart and Winston. (Unaltered republication. New York: Dover, 1962.)

Jung, C. G. (1973). C. G. Jung's letters (G. Adler, A. Jaffe, & R. F. C. Hull, Eds.) (Vol. 1). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kabir. (1977). The Kabir book. Versions by Robert Biy. Boston: Beacon Press.

Khan, Pir Villayat. (1974). Toward the one. New York: Harper & Row.

Landinsky, D. (1996). I heard God laughing: Renderings of Hafiz. Walnut Creek, CA: Sufism Reoriented.

MacDonald, D. B. (1899). The life of al-Ghazzali, with special reference to his religious experience and opinions. The Journal of the American Oriental Society, 20, 71—132.

MacDonald, D. B. (1903). *Al-Ghazzali.* In Development of Muslim theology, jurisprudence and constitutional theory. Lahore, Pakistan: Premier Book House.

MacDonald, D. B. (1909). The religious attitude and life in Islam. Chicago: University of Chicago Press.

Nasr, S. (Ed.). (1987). Islamic spirituality: Foundations. New York: Crossroads.

Nicholson, R. A. (1964a). The idea of personality in Sufism. Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Nicholson, R. A. (1964b). Rumi, poet and mystic. London: Alien & Unwin.

Nurbakhsh, J. (n.d.). Sufism and psychoanalysis (Parts 1 and 2). Unpublished papers. Department of Psychiatry, University of Tehran, Tehran,Iran.

Nurbakhsh, J. (1978). In the tavern of ruin. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Nurbakhsh, J. (1979). In the paradise of the Sufis. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Nurbakhsh, J. (1981). Sufism: Meaning, knowledge and unity. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Nurbakhsh, J. (1992). The psychology of Sufism. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Oragc, A. R. (1965). Psychological exercises and. essays (rev. ed.). London: Janus.

Ornstein, R. E. (1972). The psychology of consciousness. San Francisco: Freeman; New York: Viking Press.

Ouspensky, P. D. (1949). In search of the miraculous. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1981). The unveiling of love. (M. Holland, Trans.). New York: Inner Traditions.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1987). Love is the wine. (Edited and compiled by Sheikh R. Frager al-Jerrahi). Putney, VT: Threshold Books.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1988). Irshad: Wisdom of a Sufi master. Amity, NY: Amity House.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1991a). The garden of dervishes (M. Holland, Trans.). Westport, CT: Pir Publications.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1991b). Adornment of hearts (M. Holland & S. Friedrich, Trans.). Westport, CT: Pir Publications.

Ozelsel, M. (1996). Forty days: The diary of a traditional solitary Sufi retreat. Brattlcboro, VT: Threshold Books.

Pendlebury, D. L. (1974). Afterword. The walled garden of truth by H. Sanai (D. L. Pendlebury, Trans.). London: Octagon.

Perry, W. N. (1971). A treasury of traditional wisdom. New York: Simon & Schuster.

Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. New York: International University Press.

Qayyum, A. (Trans.). (1976). Letters of al-Ghazzali. Lahore, Pakistan: Islamic Publications.

Rice, C. (1964). The Persian Sufis. London: Alien & Unwin.

Rumi, Jalal al-Din. (1972). Discourses of Rumi (A. J. Arberry, Trans.). New York: Weiser.

Sa'di, M. (1966). The gulistan or rose garden of Sa'di (E. Rehatsek, Trans.). New York: Capricorn Books.

Salinger, J. D. (1965). Raise high the roofbeam, carpenters and Seymour, an introduction. New York: Bantam Books.

Sanai, H. (1974). The walled garden of truth (D. L. Pendlebury. Trans.). London: Octagon.

Schimmcl, A. (1975). Mystical dimensions of Islam. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

Schimmcl, A. (1985). And Muhammad is His Messenger. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

Shafii, M. (1968). The pir (Sufi guide) and the Western psychotherapist. R. M. Bucke Memorial Society Newsletter, 3, 9–19.

Shafii, M. (1974). Developmental stages in man in Sufism and psychoanalysis. Unpublished manuscript.

Shafii, M. (1985). Freedom from the self. New York: Human Sciences Press.

Shah, I. (1964). The Sufis. New York: Doubleday.

Shah, I. (1970a). The way of the Sufi. New York: Dutton.

Shah, I. (1970b). Tales of the dervishes. New York: Dutton.

Shah, I. (1971a). The dermis probe. New York: Dutton.

Shah, I. (1971b). The pleasantries of the incredible Mulla Nasrudin. New York: Dutton.

Shah, I. (1971c). The magic monastery. New York: Dutton.

Shah, I. (1972a). Interview with Pat Williams. In L. Lewin (Ed.), The diffusion of Sufi ideas in the West. Boulder, CO: Keysign Press.

Shah, I. (1972b). Caravan of dreams. Baltimore: Penguin Books.

Shah, I. (1972c). Wisdom of the idiots. New York: Dutton.

Shah, I. (1972d). The exploits of the incomparable Mulla Nasrudin. New York: Dutton.

Shah, I. (1972e). Thinkers of the Last: Teachings of the dervishes. Baltimore: Penguin Books.

Shah, I. (1972f). First statement. In L. Lewin (Ed.), The diffusion of Sufi ideas in the West (p. 133–145). Boulder, CO: Keysign Press.

Shah, I. (1981). Learning how to learn. San Francisco: Harper & Row.

Shah, S. (1933). Islamic Sufism. London: Rider.

Shea, D. (Trans.). (1943). The Dabistan. London: Oriental Translation Fund.

Siraj-Ed-Din, A. (1970). The book of certainty. New York: Weiser.

Smith, J. (1980). Women in Islam: Equity, equality and the search for the natural order. Journal of the American Academy of Religion, 47(4), 517–537.

Smith, J., & Haddad, Y. (1975). Women in the afterlife: The Islamic view as seen from Koran and tradition. Journal of the American Academy of Religion, 43(1), 39–50.

Smith, M. (1977). Rabia, the mystic A.D. 717–801 and her fellow saints in Islam. San Francisco: Rainbow Bridge. (Originally published, 1928, Cambridge University Press, England.)

Trimingham, J. S. (1971). The Sufi orders in Islam. New York: Oxford University Press.

ГЛАВА 4

Теософская традиция

От редактора

Настоящая глава представляет на суд читателя краткий очерк теософии в аспекте теории личности. Будучи одной из попыток перевода религиозно-мистических учений Востока на язык европейской культуры, теософия имеет отдаленное отношение к науке и выступает в роли альтернативного знания, опирающегося на принципиально отличные от научных основания. В то же время совершенно очевидно, что современные науки о человеке, изжив в себе химеры эмпиризма и рационализма, нуждаются если не в диалоге с другими понятийными системами, то, по крайней мере, в осознании факта своего с ними сосуществования. Если понимать слово «теория» более широко, чем это определяется в русле общенаучной методологии, то сочетание «теория личности» окажется корректным применительно к любой системе представлений о внутренней структуре человека. Речь идет об определенном подходе к познанию личности, которое с равным успехом может происходить и в рамках клинической психологии, и в ходе телесной практики дзэн-буддизма. Признание наукой сферы иррационального в качестве своего значимого антипода может иметь глубокие последствия вплоть до изменения характера научной эволюции*. Для психологии опыт

* См., например, книгу Капра Ф. «Дао физики» (М., 1994), автор которой, известный физик-теоретик, проводит впечатляющие параллели между западным и восточным типами мышления в сфере осмысления свойств физической реальности. Богатый опыт расширения своих интересов в сторону паранаучных познавательных систем и практик автор обобщил в книге: Капра Ф. Уроки мудрости. М., 1996.

мистических практик, принципиально не разделяющих телесное и духовное, представляет бесспорный интерес. Не будем забегать вперед, предотвращая протест со стороны теоретика-традиционалиста. Напомним, что восприятие непривычного происходит, как правило, в три этапа. На первом мы говорим: это полная чушь. На втором: в этом что-то есть. И наконец, на третьем: это превосходно.

Хотелось бы надеяться, что догматизм, изначально присущий теософии, не будет воспринят как существенное отличие от психологии, обреченной наряду с другими гуманитарными науками делать культ из собственной бездоказательности и приблизительности. Отличие располагается в другой плоскости, а именно в плоскости языка, который в одном случае берет на себя описательную функцию, а в другом — предписательную. В связи с этим психология как наука не имеет конкретной цели (речь не идет о психотерапии, то есть о чисто практическом применении данных психологии), тогда как теософия, подобно любой другой мистической доктрине, направлена на непосредственное совершенствование каждого индивида в отдельности. В остальном же в случае теософии мы сталкиваемся с очередной попыткой синтеза западной логики и восточной интуиции, который, несмотря на свою известную утопичность, тем не менее представляет своеобразный «коллекционный» интерес.

Введение

Корни теософского учения весьма многочисленны и ведут к различным религиозным системам и историческим эпохам, но собственно теософией принято именовать учение русской путешественницы и писательницы второй половины XIX века Елены Петровны Блаватской. Проведя много лет в странствиях по Востоку, она познакомилась с местными религиозными традициями, а затем попыталась совместить их с западным, условно говоря, «околонаучным» образом мышления, а также с традици-

ями европейской мистики. В 1875 году в Нью-Йорке при ее непосредственном участии было основано Теософское общество. Вершиной ее подвижнической деятельности стала книга «Тайная доктрина» (1888), названная ею синтезом науки, религии и философии.

В начале XX века от теософии отпочковались два течения, которые мы и собираемся рассмотреть в настоящей главе. Именно их основатели уделяли особо пристальное внимание человеку и проблеме его развития. Это антропософия Рудольфа Штайнера и менее известное учение Макса Генделя. Подготовка, полученная и тем и другим в области естественных наук, способствовала тому, что оба стремились установить (или восстановить) связь между человеком и другими элементами природы. Штайнера больше интересовали общефилософские вопросы, Генделя — возможность наглядного представления взаимодействия человека и среды.

Биографический экскурс

Рудольф Штайнер родился в 1861 году в местечке Кральевич (ранее — территория Австро-Венгрии, сейчас — Хорватии) в семье телеграфиста-железнодорожника. Окончив реальное училище, он поступает в Венский политехнический институт, в котором учится с 1879 по 1883 год, изучая математику, физику, естествознание. Познакомившись в 1877 году с «Критикой чистого разума» И. Канта, юный Штайнер всерьез увлекается философией. В 1882—1897-х годах он участвует в подготовке к изданию натурфилософских трудов Гёте, сопровождая их собственными комментариями. В период с 1890 по 1896 год он работает в архиве Гёте и Шиллера в Веймаре. В 1891 году он защищает диссертацию по теории познания и получает степень доктора философии. Во время своего пребывания в Вене, а с 1897 года в Берлине Штайнер принимает активное участие в интеллектуальной жизни обеих столиц: работает в редакциях журналов, общается

с литераторами, теологами и теософами, публикует ряд статей научного и философского содержания.

В 1902 году Рудольф Штайнер вступает в Теософское общество и через некоторое время становится генеральным секретарем его немецкой секции. В 1904 году он совершает первое большое лекционное турне по Германии. Лекторская деятельность Штайнера, в ходе которой он посетит большинство стран Западной Европы, будет продолжаться до последних лет его жизни. Начиная с 1907 года между Штайнером и лидерами теософского движения стали возникать серьезные разногласия по ряду принципиальных вопросов. В 1913 году Штайнер создает Антропософское общество, после чего происходит его окончательный разрыв с теософами. В Дорнахе (Швейцария) под его руководством начинается строительство Гетеанума, своего рода антропософского храма, открытие которого состоялось в 1920 году.

Разразившаяся мировая война заставила Штайнера обратить свой взгляд на социальные вопросы. В 1917 году он выдвигает идею трехчленной структуры общества, которая будет расценена многими как утопическая. Осенью 1919 года он инициирует создание в Штутгарте Свободной вальдорфской школы для детей рабочих табачной фабрики, обучение в которой осуществляется на основе разработанной им педагогической методики. В самый канун 1923 года здание Гетеанума уничтожает пожар. Эта трагедия вкупе с постоянными неурядицами внутри Антропософского общества подорвала силы Рудольфа Штайнера. Он скончался в Дорнахе в марте 1925 года.

За свою жизнь Штайнер написал около 60 книг, среди которых выделяются «Философия свободы» (1893), «Теософия» (1904), «Очерк тайноведения» (1910), «Мой жизненный путь» (1924). Им прочитано огромное количество лекций, из которых опубликовано примерно 6 тысяч. Основу практического наследия Штайнера составляет вальдорфская педагогика, получившая рас-

пространение во многих странах мира. Во время Второй мировой войны антропософом Карлом Кенигом было основано кэмпхиллское движение (названо так в честь пансионата Кэмпхилл-хаус в шотландском городе Абердине), которое объединяет школы-интернаты и общины для работы с детьми и взрослыми, страдающими психическими отклонениями.

Макс Гендель (Хайндель) — литературный псевдоним Карла Луи фон Грассхофа. Он родился в 1865 году в Копенгагене в семье немецкого иммигранта-аристократа и датчанки. В 16 лет он устраивается на судоверфь в Глазго (Шотландия), где получает специальность судового механика. Плавает в должности старшего механика на торговых и пассажирских судах, посещает многие страны мира. С 1895 по 1901 год Гендель работает инженером-консультантом в Нью-Йорке.

После переезда в 1903 году в Лос-Анджелес он начинает серьезно интересоваться метафизикой и теософией и вскоре становится вице-председателем местного отделения Теософского общества. Выступает с лекциями в различных городах США. В 1907 году он совершает поездку в Германию, где встречается со Штайнером. Вернувшись через год в Америку, Гендель пишет свой основной труд «Космоконцепция розенкрейцеров» (*The Rosicrucian Cosmo-Conception*), в котором излагает свою версию теософской доктрины. Тогда же он организует Братство розенкрейцеров (The Rosicrucian Fellowship), рассматриваемое им и его последователями в качестве преемника таинственного Ордена розенкрейцеров, якобы существовавшего в Европе в средние века. Штаб-квартирой Братства становится Оушенсайд (Калифорния), где оно приобретает участок земли под строительство храма, которое завершается уже после смерти Генделя, умершего в январе 1919 года.

Основное занятие членов Братства — пропаганда идей Генделя и целительство на основе его медицинских и астрологических трудов.

Идейные предшественники

И антропософия, и учение Генделя являются разновидностью теософии, идейной вдохновительницей которой по праву считают Е. П. Блаватскую. Сама теософия вобрала в себя многое из гностицизма, неоплатонизма, немецкой мистики эпохи средневековья и Возрождения, соединив элементы западных идеалистических философских систем с догматами индуизма и буддизма. На Штайнера оказала заметное влияние немецкая философская и научная мысль (Гёте, Фихте, Геккель). Гендель, будучи скорее самоучкой, демонстрирует хорошее знакомство с естественнонаучными представлениями своего времени. В отличие от Блаватской, которая испытывала явную неприязнь к христианству, преклоняясь перед языческими мистериями, и Штайнер и Гендель придавали большое значение миссии Христа. Хотя и нельзя говорить о какой-то зависимости обоих теоретиков от воззрений Аристотеля, а Штайнер в некоторых своих работах даже высказывает критические замечания в его адрес, однако в том, как и тот и другой описывают структуру человеческого существа, просматривается много общего с идеями, изложенными древнегреческим мыслителем в его трактате «О душе».

Основные понятия

В результате длительного развития оккультной и теософской традиции ее последователями — как на Востоке, так и на Западе — была практически единодушно принята концепция, согласно которой человеческое существо состоит из семи принципов, или так называемых «тел». С одной стороны, такой выбор объясняется особенностями самого числа 7, наделяемого рядом символических свойств (семь дней недели, семь нот, семь цветов спектра и т. д.). С другой стороны, данное дробление обусловлено представлениями, специфичными для самой теософии,

распространяющей их на человека и на среду его обитания, что мы попытаемся по возможности прояснить ниже.

Что же касается названий, характеристик и порядкового расположения этих семи компонентов, то здесь среди теософов царит полная неразбериха. Поскольку данная глава посвящена лишь двум ветвям теософского «древа», то нами будут рассмотрены структурная модель и терминология, которыми пользовались основатели именно этих направлений. Элементы, из которых, с точки зрения Штайнера и Генделя, состоит человек, суть следующие:

1. Физическое тело.
2. Эфирное тело.
3. Астральное тело (Штайнер), тело желаний (Гендель).
4. «Я» (Штайнер), разум (Гендель).
5. Самодух (Штайнер), человеческий дух (Гендель).
6. Жизненный дух.
7. Духочеловек (Штайнер), божественный дух (Гендель).

При этом предложенная последовательность может интерпретироваться и как описание этапов человеческой эволюции — не столько реальной, сколько идеальной. Следует также пояснить, что, как признавали сами теософы, слово «тело» применительно к высшим, сверхчувственным формам человеческого существования выбрано исключительно вследствие ограниченных возможностей языка для описания процессов, происходящих «по ту сторону» реального мира. Каковы же особенности перечисленных компонентов?

Физическое тело

К этому телу причисляются твердые, жидкие и газообразные составляющие человеческого организма. Оно соотносится с миром минералов, так как в нем происходят те же самые химические процессы, что и в неорганических веществах. Физическое тело есть у любого природного объекта, но лишь у человека оно предусматривает наличие

мышления. Физическое тело называют плотным, тогда как остальные тела в теософии и оккультизме принято именовать *тонкими* — в силу того, что они невидимы человеческому глазу.

Эфирное тело

Данным телом наделены растения, животные и люди, для которых в равной степени характерны процессы питания, роста и размножения, отсутствующие у минералов. Отсюда и второе название этого тела — жизненное.

> ...растительная душа присуща и другим [а не только растениям], она первая и самая общая способность души. Благодаря ей жизнь присуща всем живым существам. Ее дело — воспроизведение и питание (Аристотель, т. 1, с. 401).

Поскольку любое тело должно состоять из какой-то субстанции, теософы постулируют наличие эфира как субстанции жизненного тела. При этом они говорят, что эфир может находиться в четырех состояниях. Гендель указывает следующие виды эфира: химический, жизненный, световой и отражающий, каждый из которых может быть и положительным, и отрицательным. *Химический* эфир обеспечивает выполнение таких функций организма, как усвоение и выделение, тем самым поддерживая жизнь каждой отдельной особи. Жизненный эфир отвечает за поддержание вида, то есть за размножение его представителей; у женщин он — положительный, а у мужчин — отрицательный. Положительные силы *светового* эфира генерируют тепло крови, а отрицательные связаны с функциями органов чувств. *Отражающий* эфир служит хранилищем памяти, которую Гендель подразделяет на произвольную (сознательную) и непроизвольную (подсознательную). Все четыре эфира активны только у человека; у животных в латентном состоянии находится отражающий эфир, а у растений — отражающий и световой.

Если бы эфирное тело было предоставлено самому себе, ему бы соответствовало такое состояние сознания,

как сон без сновидений. У животных и человека оно, по утверждению теософов, внедрено в селезенку.

Астральное тело

Этим телом обладают лишь животные и человек, для которых в равной степени характерна способность перемещения в пространстве. Астральное тело является носителем желаний, чувств и страстей. С этим телом напрямую связан и дар воображения (представления).

...поскольку животное обладает способностью стремления, постольку оно приводит само себя в движение. Без воображения, однако, оно не может быть способно к стремлению (Аристотель, т. 1, с. 444).

Штайнер называет астральное тело также телом душевным и душой ощущающей; Гендель использует такие синонимические термины, как *тело желаний* и эмоциональное тело. Тело желаний подвержено постоянному действию сил привлекательности и отталкивания (симпатии и антипатии); им движут чувства интереса или безразличия по отношению к тем или иным объектам и представлениям. Под субстанцией тела желаний Гендель понимает особый вид материи, находящейся в непрерывном движении и в этом почти уподобляющейся энергии. Если бы астральное тело было предоставлено самому себе, ему бы соответствовало такое состояние сознания, как сон со сновидениями. Астральное тело внедрено в печень.

Ментальное тело

Штайнер и Гендель не употребляют это словосочетание, предпочитая пользоваться соответственно терминами «Я» и «разум». Но оно имеет широкое хождение в теософских кругах, и здесь мы решили прибегнуть именно к нему, рассматривая его в качестве своего рода нейтрального варианта.

Ментальным телом обладают только люди, отличающиеся от животных способностью к организованному труду и членораздельной речи. Это тело имеет непосредственное отношение к самосознанию, благодаря которому человек может определять себя как живое существо, отличное от остальных. Это, так сказать, святая святых человеческой личности. Штайнер называет этот член человеческого существа еще и *душой рассудочной*, поскольку люди направляют свою внутреннюю деятельность на то знание о предметах, которое они сделали ранее своим достоянием. Одной из задач этой деятельности является поиск *истины*. «Человек ищет истину в своей душе; и через эту истину высказывается не только душа, но и вещи мира» (Штайнер, 1995, с. 77).

Ум всегда правилен... (Аристотель, т. 1, с. 443).

Гендель сравнивает разум с проецирующей линзой стереопроектора. Хотя, на наш взгляд, более точным было бы уподобление его экрану, ибо сам же Гендель говорит, что мы проецируем *на него* свои идеи (1994, с. 74). Благодаря разуму эти идеи принимают вид конкретных *мыслеформ*, которые могут быть затем направлены на три объекта: собственное тело желаний и через него на физическое тело (когда требуется какое-то незамедлительное действие), собственное жизненное тело (когда в таковом действии нет необходимости) и разум другого человека (внушение). Во всех трех случаях ментальные образы оставляют отпечаток на отражающем эфире жизненного тела их создателя, образуя человеческую память. Таким образом, из рассуждений Генделя можно сделать вывод, что в функционировании ментального тела решающую роль играют процессы памяти. На их особую значимость указывает и Штайнер, когда говорит, что «я» присуще *воспоминание*. Субстанцией ментального тела, по Генделю, является мыслительная материя, из которой и создаются вышеуказанные мыслеформы.

Что касается трех «высших» членов человеческого существа – пятого, шестого и седьмого, – то они рассматриваются обоими мыслителями в качестве преобразованных астрального, эфирного и физического тел. О них мы будем говорить в следующем разделе.

Динамика

Увеличение числа «тел» в ходе эволюции — от одного у минералов до четырех у человека — можно условно уподобить филогенезу. Штайнер и Гендель постулируют аналогичный процесс и в онтогенезе человека, указывая, что после рождения у ребенка происходит постепенное пробуждение тел и преимущественное развитие какого-то одного из них на определенном временном отрезке. Примерно до 7-летнего возраста у детей наиболее активно физическое тело, высвобождающееся при родах из физической оболочки матери. После смены зубов происходит «рождение» индивидуального эфирного тела, развитие которого выражается преимущественно в быстром вертикальном росте ребенка. Пробуждению астрального тела соответствует период полового созревания (12–16 лет). Подростками движут главным образом сексуальные желания. «Самостоятельная жизнь» ментального тела начинается приблизительно с 20-летнего возраста, когда человек становится полноправным членом общества.

Гендель связывает постепенную индивидуализацию ребенка с ослаблением функционирования вилочковой железы (тимуса). Физиологами установлено, что масса этой железы, являющейся одним из двух центральных органов иммунной системы человека (второй — костный мозг), после 16 лет постепенно уменьшается. Согласно утверждению Генделя, тимус содержит запас корпускул крови, доставшихся ребенку от родителей. По мере того как организм начинает производить собственную кровь, ребенок все более отчетливо осознает свое «я».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Над астральным, эфирным и физическим телами человека, сформировавшимися в процессе фило- и онтогенеза, может быть произведена определенная работа с целью их совершенствования. В ходе такой работы, осуществляемой «я», названные тела преобразуются соответственно в самодух (человеческий дух), жизненный

дух и духочеловека (божественный дух). В настоящий момент эти три высших, духовных элемента находятся у человека как бы в зачаточном состоянии.

Легче всего поддается трансформации астральное тело, являющееся носителем наслаждения и страдания, радости и горя. Избавляясь от низменных желаний и страстей, облагораживая и очищая свои чувства и эмоции, анализируя свои поступки, люди тем самым получают возможность устранить какие-то нежелательные черты своего характера, стать более терпимыми и сострадательными, сделать свою эмоциональную жизнь более насыщенной.

Сложнее обстоит дело с работой над эфирным телом. Штайнер связывает эту работу с изменением более глубоких особенностей характера человека, его темперамента. С точки зрения Штайнера, подобное преобразование может быть достигнуто путем религиозных переживаний, а также под влиянием искусства. Гендель соотносит качественный рост эфирного тела с развитием памяти, посредством которой человек согласует свой прошлый и настоящий опыт и возникающие в этой связи чувства. Наиболее неподатливое из человеческих тел — физическое. Но и его можно преобразить за счет правильных действий, внешнего влияния и опыта.

Согласно Генделю, основными препятствиями для роста являются ослепление человека преходящими и иллюзорными сторонами жизни, погоня за материальными благами, потакание своим сиюминутным желаниям и побуждениям. И Штайнер и Гендель считали, что огромную опасность для человечества представляет слепая приверженность материализму, наносящая ущерб духовной жизни людей.

Если люди и работают над своими телами, то эта деятельность осуществляется ими, как правило, бессознательно. Однако средства, при помощи которых возможно осознанное самосовершенствование, тем не менее имеются и представляют собой специальные упражнения по развитию скрытых возможностей человека.

Гендель выделяет следующие стадии ментального роста: *концентрация, медитация, созерцание, поклоне-*

ние. Концентрация заключается в удержании мыслей на каком-то одном предмете или идее. Ее объектом может быть избран любой предмет, соответствующий темпераменту и интеллектуальным устремлениям человека. Задача ученика состоит в том, чтобы создать в своем воображении серию связанных между собой образов. После того как ученик овладеет способностью удерживать свое внимание на подобных образах, он должен отбросить созданную картину и проследить, что заполнит образовавшийся вакуум.

Целью следующего упражнения, медитации, является мысленное «воскрешение» прошлого различных предметов. Например, можно попытаться узнать все об обычном столе. Практикующий старается представить себе растущее дерево, послужившее материалом для стола; лесорубов, которые это дерево валили; процесс лесосплава; деревообрабатывающее производство и т. д. Важным дополнением двух указанных упражнений является систематическое наблюдение человека за всем, что окружает его в жизни, из чего он делает определенные выводы и тем самым культивирует в себе способность логического мышления. Что касается созерцания и поклонения — высших ступеней духовной практики по Генделю, — то они носят скорее пассивный характер, имея много общего с религиозным благоговением.

Гендель рекомендует еще одно упражнение, очень напоминающее самоанализ. Вечером перед сном человек восстанавливает в памяти каждый эпизод минувшего дня, акцентируя внимание на сделанных ошибках и отмечая совершенные им хорошие поступки. Тем самым он как бы творит суд над самим собой, мысленно исправляя содеянное зло и избавляясь в итоге от отрицательных черт своего характера.

Штайнер называет предлагаемую им духовную практику *посвящением*, целью которого является достижение человеком высшего, «сверхчувственного» состояния сознания. Посвящение состоит из трех ступеней: *имагинации, инспирации и интуиции*. Имагинация у Штайнера соответствует тому, что Гендель определяет как концентрацию и медитацию. Упражняющийся отключается от внешнего мира и создает в своем воображении какие-то символические картины, которые должны вызвать у него определенные переживания. В ходе выполнения этого упражнения у ученика должны развиться пять душевных качеств: управление процессами собственного мышления, контроль за своими волевыми импульсами, невозмутимость по отношению к горю и радости, положительность в суждениях о мире и непредвзятость в воззрениях на жизнь. Две другие ступени посвящения на практике труднореализуемы. Так, при инспирации человек должен устранить из сознания созданный образ и сосредоточиться на тех душевных процессах, которые этот образ пробудили. При интуиции требуется отстранение не только от мысленного образа, но и от той внутренней деятельности, в которую человек погружался при инспирации.

Структура личности

Структурная модель человека, будучи фундаментальным положением антропософии и учения Генделя, была освещена нами в «Основных понятиях». В настоящем разделе будут рассмотрены те элементы человеческого существа, которых мы коснулись лишь мельком или не затрагивали вовсе.

ТЕЛО

В теософии к тому, что принято понимать под словом «тело», могут быть отнесены физическая (плотная) и эфирная (жизненная) составляющие человеческого существа. Своим физическим телом человек тождествен минеральному миру. Являясь самым низшим и инертным из человеческих тел, оно тем не менее имеет наиболее сложное и совершенное устройство, поскольку находится на четвертой стадии своего развития (минералы — растения — животные — человек). Примером этого совершенства может служить строение костей,

отличающихся легкостью и одновременно необычайной прочностью.

Подобно минералам, человек строит свое тело из веществ природы... (Штайнер, 1995, с. 47).

Гендель разделяет физический мир, который можно назвать также миром форм, на два слоя: химический и эфирный. Если материя первого слоя, из которой построено плотное тело, подчиняется химическим законам и пребывает в трех агрегатных состояниях — твердом, жидком и газообразном, то эфирный слой теоретик связывает с природой электрических явлений. Хотя Гендель не делает из этой догадки дальнейших выводов, возможно проведение параллели между эфирным телом и *нервной системой* человека (и животных), являющейся отменным проводником электрических импульсов. Стоит также отметить, что в Древней Греции слово *neuron* (лат. эквивалент *nervus*) означало, среди прочего, «волокно растений». А эфирное тело, как считают теософы, — это то общее, что человек и животные имеют с растениями.

Мы видим движущиеся трамваи или слышим звяканье телеграфных аппаратов, но загадочная сила, лежащая в основе этих явлений, остается неведомой для нас. Мы говорим, что это электричество, но это название не дает нам никакого объяснения. Мы ничего не знаем о самой этой силе; мы видим и слышим лишь ее последствия (Гендель, 1994, с. 25).

Эфирное (жизненное) тело является строителем и реставратором плотной формы. В течение жизни оно противодействует силам, стремящимся вызвать распад физического тела. Как уже говорилось, оно обладает свойством полярности. Согласно Генделю, жизненное тело мужчины — женское, или отрицательно заряженное, а у женщины оно — мужское, или положительно заряженное. Позитивное жизненное тело женщины генерирует в ее организме избыток крови, который находит выход в виде периодических менструаций. Этим же чрезмерным внутренним давлением объясняется и повышенная

эмоциональность женщин, проявляющаяся в неспособности сдерживать слезы, подавлять те или иные реакции и т. д.

Эфирное тело тесно связано с физическим, но бывают ситуации, когда первое частично отделяется от второго. По мнению теософов, подобный феномен имеет место в случае затекания конечностей. Аналогичное явление наблюдается при гипнотическом воздействии или применении наркоза, а также в экстремальных ситуациях, например когда человек тонет или падает с большой высоты.

ВОЛЯ

Теософия постулирует, что воля является отличительным признаком мужского пола, тогда как у женщин обычно более ярко проявляется другое качество — воображение. Согласно Генделю, проводником волевых импульсов у человека служит парасимпатическая нервная система, которая контролирует поперечно-полосатые, или волюнтарные, мышцы. Штайнер же усматривал определенную связь между волевыми актами и процессами обмена веществ.

Рассматривая волю как философскую категорию, Штайнер видел в ней инструмент, посредством которого человек воздействует на внешний мир, тем самым накладывая на него отпечаток своего внутреннего существа. Волю можно развивать. Штайнер предлагал укреплять ее следующим элементарным способом: в течение нескольких месяцев в определенное время дня можно заставлять себя выполнять какие-то простые операции, например поливать цветы. В результате планомерных действий внутренняя жизнь человека станет более упорядоченной.

ЭМОЦИИ

Носителем эмоций и чувств является астральное тело (тело желаний). По Генделю, определяющим фактором в нашем отношении к какому-либо объекту или мысли

служит пара чувств: интерес и безразличие. Если чувство, которое вызывает у человека та или иная идея, является интересом, эта идея будет расти и процветать в его сознании. В противном случае она завянет, подобно растению, лишенному солнечного света. Интерес приводит в действие силы привлечения и отталкивания (симпатии и антипатии), тогда как безразличие просто автоматически вычеркивает объект или мысль из нашей жизни. Если первоначальный интерес порождает антипатию к объекту, это побудит человека изгнать представление о последнем из своего сознания. Из сказанного видно, насколько важны чувства, которые человек испытывает к тому, что его окружает, ибо, осознанно или неосознанно отворачиваясь от чего-либо, он обедняет свой внутренний мир.

Штайнер предлагает перестать смотреть на внутренние переживания как на исключительно мозговые процессы. Чувства находятся в тесной связи с ощущениями, реципиентами которых являются наши органы чувств. Одни ощущения доставляют нам удовольствие, другие — неудовольствие. В чувственной жизни человека происходит как бы соединение его внутреннего мира с тем, что приходит к нему извне. Телесное соответствие чувствам Штайнер видел в дыхательной деятельности.

ИНТЕЛЛЕКТ

Прямым проявлением интеллекта является мыслительная способность. Человек «размышляет о своих восприятиях и о своих поступках. Размышляя о своих восприятиях, он приобретает познание о вещах; размышляя о своих поступках, он вносит в свою жизнь разумную причинность» (Штайнер, 1995, с. 53). Согласно Штайнеру, мышление — это то, посредством чего человек выходит за пределы личной жизни, убеждаясь, что законы мышления полностью согласуются с мировым порядком. Благодаря такой согласованности человек может познавать как окружающий мир, так и свое собственное существо. Штайнер говорит о вечности истины и подчеркивает, что процесс

мышления способен доставлять не меньшее удовольствие, чем самый приятный чувственный опыт. Особенно пристальное внимание феномену мышления Штайнер уделяет в своем труде «Философия свободы».

Гендель указывает, что в процессе эволюции произошло сращение разума с телом желаний, в результате чего в человеке развилось такое качество, как хитрость, которая действует в роли помощницы желания. На смену хитрости должна прийти рассудительность, или логика: способность прослеживать следствие к породившей его причине. Согласно Генделю, на данный момент разум человека находится в зачаточном состоянии. Он «даже не является еще органом. В настоящее время это просто связующее звено, оболочка, используемая эго в качестве фокусной точки» (1994, с. 61, 62).

«Я»

В отличие от представителей других царств природы человек индивидуален. Минералы, растения и животные разделяются на виды, представление о которых можно получить, описав какой-то один экземпляр из каждого вида. «Каждый отдельный человек — это “вид”... независимый от других индивидуумов и столь же отличный от других людей, как один вид в низших царствах отличен от другого» (Гендель, 1994, с. 60). Таким образом, можно считать, что в теософии «я» — это четвертый член человеческого существа (ментальное тело), хотя сам этот термин использует только Штайнер.

> ...Во всем языке есть только одно-единственное имя, которое по своей сущности отличается от всех других имен. Это имя — «я» (Штайнер, 1991, с. 34).

Посредством самосознания человек определяет себя как самостоятельное существо, как «я». Наши представления о внешних предметах изменчивы, поскольку зависят от того, в каком виде последние нам являются. Подлинная же внутренняя деятельность человека, по словам Штай-

нера, начинается с обращения мысли на себя, с восприятия своего «я».

Штайнер полагал, что основным отличием человека от животных является сохранение в памяти переживаний прошлого. Животные, на его взгляд, такой способностью не обладают, следуя лишь своим инстинктам. Необходимыми условиями для выражения индивидуального эго, согласно Генделю, являются: вертикальная походка, вертикальная гортань и теплая кровь.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Гендель указывает, что человек испытывает на себе давление со стороны семьи, рода, нации, расы. Возникает опасность, что он окажется в слишком большой зависимости от этих социальных факторов. Это не означает, что необходимо разорвать все эти связи — нужно лишь подняться над ними, стать внутренне свободным от внешних влияний. Если попытаться сравнить человека современности с его древними предками, то станет очевидна тенденция к возрастанию роли личности в структуре социальных отношений: человек все больше сознает свою неповторимость и отдельность от других.

Стремясь к большей независимости, человек должен одновременно развивать в себе такое качество, как альтруизм, который должен прийти на смену эгоизму и определять отношение ко всем живым существам. Средствами развития этого качества являются проявление интереса ко всему, что нас окружает, а также чувство сострадания. Для Генделя, как и для многих других видных эзотериков, характерны пророческие предсказания: он предрекает, что наступит такое время, когда человечество будет жить согласно заповедям Единой религии и все люди станут братьями.

Штайнер также призывал к большей свободе человека в обществе. Он разработал проект гармоничного общественного устройства, назвав его «трехчленной конструкцией социального организма». Эта конструкция предполагает взаимную независимость политико-правовой, экономической и культурно-духовной систем государства. В правовой жизни должно главенствовать равенство, в экономической жизни с ее разделением труда необходима братская кооперация, а основным условием духовной жизни должна быть свобода.

НАСТАВНИК

По мнению Генделя, последние ступени духовной практики следует проходить под руководством Учителя, который помогает ученику раскрыть свои потенциальные возможности. При этом указывается, что нет необходимости специально заниматься поисками наставника. Последний должен явиться сам, увидев, что ученик достиг определенного уровня развития.

Как антропософы, так и последователи Генделя придерживаются общей точки зрения, что для людей европейской культуры, склонных к логическому мышлению, больше подходят западные методы духовного обучения (см. подраздел «Психологический рост»). Эти методы характеризуются прежде всего тем, что допускают личную свободу ученика, ограниченную в восточных школах авторитетом «гуру», и делают упор на приобретение интеллектуальных знаний.

Оценка

Теософия дробит человеческое существо на составные части. Нам, привыкшим считать себя едиными и неделимыми, это может показаться несколько непривычным. Вместе с тем подобной операцией занимаются не только все религиозные учения, но и многие психологи, и в первую очередь психоаналитики, вслед за Фрейдом выделяющие в человеке такие элементы, как ид («оно»), эго («я») и суперэго («сверх-я»). Штайнер и Гендель делают следующий шаг и показывают, как отдельные человеческие «тела» связаны с другими сферами природы. Так набрасывается схема того длительного пути, который

человеческое существо прошло в своем развитии. Такой подход обнаруживает неожиданное типологическое родство теософии с эволюционным учением.

В отличие от теософов-традиционалистов, находящихся под влиянием скорее хаотичных восточных учений, Штайнер и Гендель старались опираться на логику и рациональное мышление, продолжая, таким образом, линию, идущую от мыслителей античности. Однако и тот и другой остались верны одному из краеугольных положений теософии, заимствованному из индуизма и буддизма, — теории перевоплощения. Они считали, что лишь она одна способна удовлетворительно объяснить все те несправедливости, которыми наполнен окружающий мир.

Отдавая дань уважения науке, антропософия и учение Генделя тем не менее демонстрируют резко негативное отношение к материализму, считая его повинным во многих бедах человечества. Основной причиной такой позиции является, по-видимому, то, что материалистическая наука не осмеливается высказывать никаких гипотез в отношении посмертного существования человека. Между тем для Штайнера и Генделя было очевидно, что люди, не думающие о своей будущей судьбе, равнодушные к вере, неизбежно окажутся во власти эгоизма и чисто потребительского отношения к жизни.

Однако полное неприятие окружающей действительности каким бы то ни было учением всегда чревато тем, что организация его последователей превращается со временем в церковь. Материальным воплощением этой тенденции, своего рода символическим «воцерковлением», обычно оказывается строительство собственного храма. Основателей учения начинают боготворить, а их взгляды принимают за истину в последней инстанции. Какие бы нежелательные побочные эффекты ни давала современная наука, нельзя отрицать, что она постоянно прогрессирует, а выведенные ею законы успешно работают. Поэтому далее будет высказан ряд соображений, которые, как нам видится, могли бы способствовать упрочению связей между скорее духовной теософской доктриной и по преимуществу материалистической наукой.

Прежде всего нужно попытаться сопоставить положения обсуждаемой концепции с данными, которые накоплены различными отраслями знаний, изучающими как живую природу (психология, биология), так и неживую (химия, физика). Важной задачей здесь является установление соответствия между теософскими «телами» и системами человеческого организма. В качестве предварительной гипотезы можно провести параллели между следующими элементами:

1. Физическим телом и соматикой (кроме нервной системы и органов чувств). Этой области соответствуют химические процессы, происходящие на молекулярном уровне.
2. Эфирным телом и нервной системой. На этом уровне действуют те же законы, которым подчиняются электрические явления. Эндокринную систему (железы внутренней секреции) можно рассматривать в качестве звена, связывающего физическое и эфирное тела.
3. Астральным телом и собственно психикой (сфера чувств, эмоций, желаний). Эту область охватывают теория электромагнитных волн и квантовая физика. Органы чувств можно принять за своего рода посредников между эфирным и астральным телами.
4. Ментальным телом и человеческим разумом. Здесь мы вступаем в область, которой ведает ядерная физика. Соединительным мостом между астральным и ментальным телами является головной мозг с двумя его полушариями.

Кроме того, представляется заманчивым проведение аналогии между так называемыми уровневыми психическими процессами (ощущение, восприятие, представление, мышление) и эволюционными ступенями, на которых пребывают представители различных категорий природы. На наш взгляд, подобный анализ мог бы привести к созданию комплексной теории, которая включала бы в себя не только человеческую личность, но и все то, что ее окружает, и которая, в отличие от теософии, была бы лишена мистического налета.

Итоги главы

- Антропософия Рудольфа Штайнера и концептуальное учение Макса Генделя являются разновидностями теософии, из которой они выделились в начале XX века.
- Обе доктрины выделяют в человеческом существе семь принципов, или тел. Исповедуя эволюционный подход, они постулируют постепенное увеличение количества тел при переходе от низших уровней живой природы к высшим. В настоящее время у человека проявлены четыре составляющих: *физическое, эфирное, астральное и ментальное тела.*
- В онтогенезе у человека наблюдается процесс, аналогичный филогенезу: постепенное пробуждение тел и преимущественное развитие какого-то одного из них на определенном временном отрезке.
- Над тремя низшими телами может быть проделана работа с целью их совершенствования. Гендель рекомендует следующие упражнения по их развитию: концентрация, медитация, созерцание, поклонение. Процедуры, предлагаемые Штайнером, определяются как имагинация, инспирация и интуиция.
- К тому, что принято понимать под телом, можно отнести физический и эфирный члены человеческого существа. Физическое тело подвержено процессам, имеющим химическую природу, эфирное — процессам, имеющим электрическую природу. Эфирное тело мужчины — отрицательное, женщины — положительное. В отдельных случаях может происходить частичное отделение эфирного тела от физического.
- Воля является отличительным качеством мужского пола, в то время как у женщин больше развито воображение. Согласно Штайнеру, воля — это инструмент, посредством которого человек воздействует на внешний мир.
- Носителем эмоций является астральное тело (тело желаний). Согласно Генделю, в сфере желаний определяющей является пара чувств: безразличие и интерес, который в свою очередь приводит в действие силы привлечения или отталкивания. Штайнер отделяет чувства и эмоции от чисто мозговой деятельности.

- Интеллектуальная деятельность согласуется с объективными законами мышления, позволяющими человеку познавать как окружающий мир, так и самого себя. Но в ходе эволюции разум сросся с астральным телом, результатом чего явилось такое качество, как хитрость, направленная на удовлетворение эгоистических желаний человека. На смену хитрости должна прийти рассудительность.
- «Я» в теософии — четвертое составляющее человеческого существа, ментальное тело. Свойство индивидуальности — это то, что отличает человека от других существ. Человек определяет себя как «я» посредством самосознания. Функционирование ментального тела тесно связано с процессами памяти.
- Существует опасность, что человек может оказаться в слишком большой зависимости от социальных институтов. Человек должен стремиться к тому, чтобы быть выше их. Одновременно со стремлением к независимости необходимо развивать в себе альтруистические черты характера.
- Антропософы и последователи Генделя не придают большого значения роли наставника, считая более важной самостоятельную работу ученика. И те и другие подчеркивают, что для человека западной цивилизации больше подходят такие методы обучения, которые делают упор на интеллектуальное развитие.

Ключевые понятия

Астральное тело (тело желаний). Один из элементов живого существа, которым обладают животные и человек, наделенные

способностью перемещаться в пространстве. Является носителем желаний, чувств и страстей.

Ментальное тело (разум, «я»). Присутствует только у человека и связано со способностью мышления и самосознания. В его функционировании решающую роль играют процессы памяти.

Физическое тело (плотное тело). Тело, которым обладают представители всех категорий природы и которое подчиняется законам неорганического мира. У человека оно устроено так, чтобы обеспечивать выполнение мыслительной функции.

Эфирное тело (жизненное тело). Элемент живого существа, которым обладают растения, животные и человек. Отвечает за процессы питания, роста и размножения.

Библиография

Аристотель. Сочинения: В 4 т. М., 1976–1983. Т. 1–4.
Блаватская Е. П. Тайная доктрина. Минск, 1994. Т. 1–4.
Гендель М. Космогоническая концепция. СПб., 1994.
Карлгрен Ф. Антропософский путь познания. М., 1991.
Линденберг К. Рудольф Штайнер. М., 1995.
Штайнер Р. Из области духовного знания. М., 1997.
Штайнер Р. Очерк тайноведения. Л., 1991.
Штайнер Р. Теософия. Калуга, 1995.
Штайнер Р. Философия свободы. Калуга, 1994.

Университетская библиотека –
это серия книг для университетов и вузов
по всем основным областям знаний.
Все книги серии написаны ведущими
специалистами в своих областях

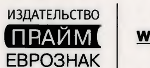


В пособии изложены центральные вопросы теории и практики восточных и западных религиозных традиций и направлений в психологии. Вы ознакомитесь с научным и культурным наследием, понятийным аппаратом индийской йоги, дзэн-буддизма, суфизма и антропософии (Рудольф Штайнер, Макс Гендель) и найдете практические приложения религиозных идей в исследованиях личности, психотерапии и педагогике, в философии и медицине.

Пособие предназначено для студентов и слушателей гуманитарных и медицинских факультетов и вузов, для всех, кто интересуется вопросами становления и гармоничного развития личности человека.

ISBN 5-93878-300-3





www.p-evro.ru